شفاء الحب

د. أوسم وصفي

اسم الكتاب : شفاء الحب

تأليف : د. أوسم وصفي

الناشر : د. أوسم وصفي

برنامج الحياة للمساندة والتعافي

١٣ شارع مريت باشا

تليفون: ٢٥٧٩٦٨٤٢

تصميم الغلاف : شركة "يو" للحلول التسويقية والتصميمات

أرض الجولف – القاهرة

تليفون: ٢٤١٨٧٦٣١

رقم الإيداع :

الترقيم الدولي :

تبدأ حياتنا في التوقف
عندما نتوقف عن الكلام عن الأمور المهمّة

مارتن لوثر كنج الابن



فهرس المحتويات



الكاتب

- حاصل على بكالوريوس الطب والجراحة سنة ١٩٩٠
- ماجستير الأمراض النفسية والعصبية سنة ١٩٩٧
- عمل بمجال العلاج والإرشاد النفسي منذ ١٩٩٢
- عمل بمؤسسة "الحرية" لإعادة تأهيل المدمنين من سنة ١٩٩٢ . ١٩٩٨
- محاضر في برامج المشورة والإرشاد النفسي في مصر وسوريا ولبنان والأردن منذ ١٩٩٤
- أسس خدمة "الحياة" للمساندة النفسية والتعافي والتوعية سنة ١٩٩٩
- أسس برنامج القلب الواعي لتوعية المراهقات والمراهقين سنة ٢٠٠٣
  هذا البرنامج يقدم التوعية النفسية والتدريب على مهارات الحياة لحوالي ٤٠٠٠ مراهقة ومراهق سنوياً ويدرب حوالي ٥٠٠ مدرب ومدربة.
- أسس برنامج تعافي للتعامل مع الميول المثلية غير المرغوب فيها سنة ٢٠٠٥ وهو الممثل الإقليمي لأكبر رابطة عالمية للخدمة في هذا المجال.
- مستشار بعض الوقت في برنامج الإيدز بالدول العربية التابع للبرنامج الإنمائي للأمم المتحدة.
- متزوج ولديه بنت ١٥ سنة وولد ١٢ سنة.

كتب أخرى للكاتب

- كتاب "صحة العلاقات" صدر سنة ٢٠٠٤
- كتاب "الروحانية والتعافي" صدر سنة ٢٠٠٥
- كتاب "القلب الواعي" – منهاج دراسي بالعامية المصرية لتوعية وتدريب المراهقات. صدر سنة ٢٠٠٥
- كتاب "القلب الواعي – دليل المدرب" صدر سنة ٢٠٠٦
- كتاب "مهارات المشورة" صدر سنة ٢٠٠٧
- سلسلة كتيبات ١٨٠ درجة (عن الحب والجنس والغضب والألم والإدمان والأكل والصورة الذاتية والإساءة للأطفال والعلاقات)



مقدمة الطبعة الأولى

"مصر بتصحى من النوم!"

جاء هذا العنوان في إحدى الجرائد المصرية المستقلة معبراً عن الحراك الاجتماعي والسياسي الذي يموج به الواقع المصري خلال السنوات الأخيرة. يتميز هذا الحراك بالكلام عن كل المسكوت عنه وتحدي كل الخطوط الحمراء التي تمنع مواجهة المشكلات الحقيقية في واقعنا. هذا الكتاب هو محاولة للكلام عن الجنسية المثلية باعتبارها قضية من القضايا المسكوت عنها في مجتمعاتنا العربية، ولكنها تمس معاناة قطاع ليس بالقليل من الرجال والنساء والشباب والمراهقين والمراهقات.

هل المثلية مرض؟ أم متغير وراثي طبيعي؟ أم هي مجرد نوع من أنواع الفسق والفجور؟ وعلى هذا الأساس كيف نتعامل مع المثليين. هل نعاملهم كأشخاص لهم حقوقهم وعليهم واجبات؟ أم نعزلهم ونوصمهم ونعاملهم كفئة شاذة من المجتمع؟ هل نشجعهم على اتباع إسلوب الحياة المثلي؟ أم نساعدهم على التغيير؟ وماذا عمن لا يريدون التغيير؟ هل نحترم اختيارهم ونحاورهم باحترام؟ أم نضطهدهم ونحرمهم من حقوقهم كبشر؟ أم الأسلم أن نتجاهل حتى وجودهم أو وجود المثلية في بلادنا ونتفادى الكلام عن كل ما يثير الجدل أو الاختلاف لئلا يتزعزع استقرار الوطن؟!

أوسم وصفي
القاهرة ٢٠٠٧

مقدمة الطبعة الثانية

في السنوات الثلاث الأخيرة ومنذ صدور الطبعة الأولى من كتاب "شفاء الحب" وظهور كاتبه في عدة برامج تلفزيونية شهيرة للكلام عن المثلية والكتابة في عشرات الصحف والمجلات العربية والانترنت، كأن باباً مغلقاً قد انفتح وخرج من تحت الأرض عشرات ومئات من المثليين الذين يرغبون في التغيير. تقابلت مع العشرات من الشباب من كافة الخلفيات العرقية والدينية والاقتصادية والاجتماعية والتعليمية من كل البلاد العربية كانوا يعانون في صمت بين مطرقة المجتمع الذي لا يفهم وبالتالي يكره ويخاف ويوصم، وسندان العلاج النفسي "الرسمي" الذي قد تخلى عن المثلية والمثليين وأصدر مرسومه "السياسي" بأن الجنسية المثلية ليست اضطراباً وبالتالي فإن التغيير وَهم ومحاولات التغيير ما هي إلا تعذيب وإحباط.

بعد صدور الطبعة الأولى من كتاب "شفاء الحب" (٢٠٠٧) الذي هو كتاب نظري يعرِّف بالقضية ويحاول أن يجيب عن الأسئلة الشائعة المرتبطة وبعد ثلاث سنوات من العمل المكثف مع العشرات من المثليين (استمر منهم حوالي ٥٠ شخص في العلاج حتى الآن)، تأسس ما يشبه "مجتمعاً للتعافي" من عدة مجموعات للمساندة للمثليين المتعافين ووصل عددُ منهم يتجاوز العشرة إلى تناقص شديد للميول المثلية أتاح لهم فترات توقف تام عن كل الممارسات المثلية بالفعل والخيال لمدة سنة فأكثر وعدد آخر بدأ يختبر ميلاً نحو الجنس الآخر وتزوج ثلاثة وثلاثة آخرون في طريقهم للزواج.

لقد أصبح الحلم حقيقة ولكنها حقيقة لا يتم الوصول إليها إلا بالعمل الشاق. ولا أقصد بالعمل الشاق هنا التغصب وكبت الميول الجنسية وإنما العمل الشاق في اكتشاف الذات الحقيقية الغيرية التي غلفتها منذ الطفولة المبكرة ذات مزيفة تستخدم الميول والممارسات المثلية كدفاع سحري لتعويض نقص الذكورة واضطراب الالتحام بالأب وبالذكور بشكل عام.

منذ سنة استشعرنا الاحتياج لتدريب مزيد من الأطباء الشباب وتوعية المزيد من القادة الدينيين والمجتمعيين ليكونوا بدورهم نواة لتعريف المجتمع بمعاناة المثليين وليكوِّنوا معاً مجتمعاً محمياً يمكن للمثليين فيه أن يختبروا القبول والاحترام والالتحام مرة أخرى بأقرانهم من نفس الجنس وينهوا سنوات طويلة من الانطواء والعزلة التي تزيد من ميولهم المثلية وتدفعهم للحياة في مجتمع تحتي منغلق مليء بالأمراض التي تصيب كل المجتمعات السرّية.

وبعد الدورة الأولى من مدرسة التعامل مع الميول المثلية (متمم)[١] أصبحت لدينا نواة لرابطة معالجي المثلية العرب الذين نتمنى أن يصل عددهم للعشرات بل والمئات وينتشروا في كل مدينة عربية. وها نحن سوف نبدأ الشهر القادم الدورة الثانية من نفس المدرسة لذلك فمن الواجب أن نقدم **الطبعة الثانية من الكتاب متضمنة الجزء العملي الذي يحاول أن يلخص ويجمع الخبرة العلاجية العملية التي تراكمت لدينا ليكون مرشداً عملياً للمعالجين ولطالبي العلاج على حد سواء**. هذا الكتاب مبني على مبادئ العلاج الإصلاحي لجوزيف نيكولوسي وعلى النموذج الذي طوَّره المعالج النفسي الأمريكي ريتشارد كوهين (وهو مثلي سابق) وهو أيضاً نتاج تفاعل بين هذه المدرسة العلاجية وخبرتنا المصرية التي تجسدها قصص حقيقية من واقع مجتمع المثليين المتعافين في مصر. أتمنى أن يكون هذا الكتاب نواة أولى يتم تحسينها وتطويرها مع الوقت والخبرة التي تتراكم لدينا كأطباء ومعالجين عرب.

أوسم وصفي

القاهرة. نوفمبر ٢٠١٠

---

١ Unwanted Sexual Attraction Counseling Training School (US-ACTS)



الجزء الأول

كشف الحقائق عن الجنسية المثلية

الأسباب . العلاج . الوقاية

إنني أحبك ولأنني أحبك، أفضل أن أجعلك تكرهني لقولي الحقيقة على أن أجعلك تحبني لقولي الأكاذيب

بييترو آريتينو
شاعر وكاتب مسرحي إيطالي (١٤٩٢- ١٥٥٦)

الفصل الأول

إعادة ترتيب الأوراق

الحقيقة بشأن أسلوب الحياة المثلى

عندما دخل عماد المستشفى لإجراء بعض الفحوصات الطبية بسبب اعتلال صحته في الآونة الأخيرة لم أشأ أن أصدق أن الأمر خطير. وبشكل كاد أن يكون تلقائياً، مال عقلي لتجاهل بعض الحقائق التي أعرفها عن عماد والتي من شأنها أن تزيد من قلقي على صحته. فلقد ترك عماد عمله في البنك الأجنبي الذي يعمل به محاسباً، لكونه لم يعد يقوى على النزول من البيت كثيراً خلال الشهور الثلاثة الماضية. خلال تلك الشهور كان يصاب بنزلات برد متتالية لا يكاد يفيق من إحداها حتى تبدأ الأخرى. وعندما زاره أحد الأطباء لاحظ طفحاً جلدياً غريباً منتشراً في كل جسده، فأوصى بأن يذهب إلى إحدى المستشفيات الاستثمارية، المرتبطة بعقد مع البنك الذي يعمل به عماد، لإجراء فحوص شاملة للاطمئنان. كانت هذه هي آخر أخبار عماد التي عرفتها من إحدى عميلاتي التي هي أيضاً زميلة لعماد.

كانت بداية معرفتي بعماد عندما زارني منذ عدة سنوات بشكوى من اكتئاب مزمن يرافقه منذ فترة المراهقة المبكرة بالإضافة إلى نوبات متقطعة شبه سنوية من الاكتئاب الحاد الذي يجعله يلازم المنزل ولا يقوى على مواجهة البشر. كان عماد يتحسن مع بعض مضادات الاكتئاب ولكن شعوراً بالوحدة والميل للحزن ظل مرافقاً له كخلفية موسيقية حزينة لأحداث حياته التي لم تكن هي الأخرى سعيدة.

عماد شكري هو الابن الأصغر للواء متقاعد شكري منصور أحد الضباط الذين اشتركوا في الحربين الأخيرتين اللتين خاضتهما مصر. والذي ترقى سريعاً في الرتب

العسكرية، ثم بعد تقاعده تولى مناصب حساسة في الدولة لدرجة جعلته يكاد لا "يزور" منزله إلا في المواسم والأعياد. عموماً كان هذا هو نمط الحياة الذي عاشه شكري منصور منذ تخرجه في الكلية الحربية في منتصف الستينات. وعندما جاءه نبأ ولادة ابنه الأصغر كان الرائد شكري منصور في ذلك الوقت يقود كتيبة من الكتائب المتقدمة على الجبهة فلم يستطع العودة لرؤية الطفل الجديد إلا بعد أن أتم ستة أشهر كاملة.

لم يكن عماد قوي البنيان مثل أبيه وأخيه الأكبر ماجد. كما لم يكن لديه أدنى ميل للرياضة مثلهما. فعندما كان والده يصطحب ماجد للتمرين في نادي القوات المسلحة القريب من المنزل، كان عماد يفضل أن يبقى بالمنزل، وكانت والدته تشجعه دائماً على البقاء في البيت معها فكم كانت تتمنى أن تحتفظ بأحد الأبناء!

لم تستطع مدام سناء سليلة إحدى الأسر المصرية العريقة التي لها بعض الجذور التركية، أن تسيطر على أي من شكري أو ماجد بسبب ميولهما الذكورية الشديدة. فطالما حاولت أن تعلمهما آداب الحديث وسلوكيات المائدة، لكنهما كانا دائماً يتمردان. يشربان الماء من الزجاجة مباشرة ويستخدمان أيديهما في الأكل مما كان يُشعر مدام سناء بالتقزز الشديد. أما عماد فقد كان دائماً ولداً مطيعاً سهل المراس مما جعل أمه تفرض سيطرتها التامة عليه. بالطبع لم تفصح مدام سناء كثيراً عن رغبتها الدفينة في إنجاب بنت، إلا أنها كانت من وقت لآخر تلقي بهذه الملاحظة عندما تشعر أنها المرأة الوحيدة في البيت المتحملة وحدها لكل مهام المنزل. ولم تكن تدري ولم يكن حتى عماد يدري أن أمه بشكل لا واعي حاولت تحقيق حلمها المكبوت هذا من خلاله.

في الواقع كان عماد ميالاً بطبعه للرقة والأدب في السلوك والحديث فكان يشارك والدته في عدم رضاها عن السلوكيات الفظة لوالده وأخيه الأكبر. كما كان شديد الحساسية، يميل للعب الهادئ، ويفضل صحبة بنات عمته اللاتي يسكنّ معهم في

نفس البناية. ويستمتع معهن بالطبخ وإعداد الكعك في الأعياد. كما لم يكن يمانع من الاشتراك في أعمال المنزل وعندما كانت تذهب والدته لزيارة والدتها في المنصورة كان يحل محلها في القيام بكل الأعباء المنزلية عن طيب خاطر. كانت مدام سناء تشجع ولدها بقوة على مساعدته لها وهذا التشجيع عوضه عن سخرية والده وأخيه المستمرة حتى أنه شيئاً فشيئاً ازداد اقترابه النفسي من أمه وازداد ابتعاده عن كل من أبيه وأخيه. ومما ساعد على ذلك الابتعاد عدم تواجدهما في البيت أغلب الوقت.

شب عماد محباً للفنون بشكل عام وتعلم منذ الطفولة أن يدفن حزنه وغضبه في القراءة والموسيقى اللتين كان يمارسهما لساعات طوال متحملاً بذلك سخرية ماجد الذي كان يقرأ بالكاد كتب المدرسة. حاول عماد الالتحاق بكلية فنية تناسب ميوله إلا أن أباه رفض بشدة. لقد كان أبوه واقعياً بما يكفي لكي يدرك أن عماد لن يصلح للكلية الحربية، لكنه بالرغم من ذلك لم يستطع أن يوافق على التحاق عماد بكلية التربية الموسيقية التي كان يحبها بل أصر اللواء شكري أن يُدخِل عماد كلية، كما كان يقول دائماً، "لها معنى"!

هذا الاحتقار للفنون والآداب زاد من الهوة الفاصلة بين عماد وأبيه حتى أصبحت علاقتهما الآن شبه رسمية، يغلفها بعض الاحترام المتبادل خاصة بعد أن تجاوز عماد الثلاثين من العمر.

لم يعد عماد يذكر الأوقات التي مرت عليه في طفولته عندما كان قلبه يتمزق حزناً عند رحيل أبيه لوحدته العسكرية، وكيف كان يقف يبكي بالساعات أمام الباب بعد أن يغادر أبوه المنزل. كان عماد في ذلك الوقت في الرابعة، أما الآن فهو لا يكاد يشعر بأي شيء تجاه أبيه.

بينما كنت أقود سيارتي لزيارة عماد في المستشفى تذكرت هذه التفاصيل التي عرفتها خلال جلسات العلاج النفسي التي استمرت بيننا لحوالي ثلاث سنوات قبل أن تنقطع أخباره لمدة ثلاث سنوات أخرى، ثم كانت هذه الأخبار.

لقد كنت دائماً أحافظ على الحدود الوجدانية التي تمنعني من التعاطف المبالغ فيه مع الحالات التي أعالجها، لكن يجب أن أعترف أن بعض "الحالات" اخترقت هذا الجدار الذي يضعف أحياناً بسبب كثرة التعرض وشدته. كان عماد من ضمن هذه الشخصيات التي كنت أشعر بألم شديد وأنا أستمع إليه يتكلم عن معاناته مع الوحدة والجوع الشديد للحب اللتين كان يشعر بهما عند نهاية كل علاقة عاطفية.

كان يحاول دائماً العثور على "رفيق حياته" الذي يمكن أن يشعر معه بالحب والحنان، ويشاركه حياته بكل ما فيها من تفاصيل صغيرة. لكنه في كل مرة كان يعثر على رجل يتميز بالحنان الممتزج بقوة الشخصية والذي دائماً كان يكبره بعشرين عاماً على الأقل، لا تدوم العلاقة أكثر من سنة على أقصى تقدير. أذكر آخر جلسة جاءني فيها ليودعني وينقل لي قراره النهائي بأن يكفر بحلمه القديم في العثور على شريك حياته ويكتفي بساعات أو حتى بدقائق الحب والجنس التي كان يخرج ليبحث عنها كل ليلة.

عندما دخلت الغرفة، كان عماد مستلقياً على السرير وتتصل بذراعيه أنابيب المحاليل المختلفة التي أعرف أن بها نسبة عالية من المضادات الحيوية. لم يقو عماد على رد التحية وإنما أومأ لي برأسه إيماءة مليئة بالحزن والاستسلام. استطعت أن ألحظ بقعاً أرجوانية كبيرة تملأ جسده وهي ما يسمى ب "وَرم كابوسي Kaposi Sarcoma" الذي لم تكن تظهر منه إلا حالات نادرة جداً قبل ظهور فيروس نقص المناعة المكتسبة في الثمانينات. لم أستطع أن أواصل الإنكار كثيراً، فمن الواضح أن عماد في حالة حادة من نقص المناعة المكتسب (الإيدز). وهي الحالة النهائية التي يصل إليها المصابون بفيروس نقص المناعة البشري HIV.

البندول يتأرجح

في أواخر الستينات وأوائل السبعينات عرف الغرب ما يسمى بالثورة الجنسية. يرجع البعض ظهور هذه الثورة إلى اختراع حبوب منع الحمل سنة ١٩٦٠ كوسيلة سهلة ومؤكدة. آخرون يُرجعونها إلى تحرر النساء نتيجة للاستقلال المادّي الذي حصلن عليه بعد دخول أعداد كبيرة منهن إلى سوق العمل بعد الحرب العالمية الثانية. فريق ثالث يُرجع ذلك إلى استمرار تيار التحديث والتصنيع مع بداية القرن التاسع عشر وتناقص المشاعر الدينية وبالذات بعد ثورة التحليل النفسي في عشرينات القرن العشرين التي أعادت وضع الرغبة الجنسية في بؤرة اهتمام الثقافة والفن والأدب والحياة الاجتماعية عموماً. في واقع الأمر تعددت العوامل التي أدت لظهور الثورة الجنسية في ذلك الوقت ويعتقد الكثيرون أنه لا يوجد سبب واحد مسئول عن هذه الظاهرة.[٢]

على أي حال تزايدت الثورة الجنسية خلال الستينات والسبعينات، وتعد سنة ١٩٧٣ علامة من علامات الطريق، حيث أنه في هذه السنة تم اتخاذ قرارين أسهما كثيراً في تعزيز الثورة الجنسية وهما قرار المحكمة العليا الأمريكية بإباحة الإجهاض، وقرار الجمعية الأمريكية للطب النفسي برفع الجنسية المثلية من الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض النفسية (النسخة الثالثة). هذا القرار الأخير سوف نتناوله بمزيد من التفصيل في فصل تالٍ.

لكن قبل أن نستطرد في استعراض تأثير الثورة الجنسية، دعونا نتساءل: ما هو الوقود الذي يحرك هذه الثورة ويجعلها بالفعل ثورة سياسية واجتماعية، لا تخلو من غيرة وحماس يصل إلى حد الغضب العام والكراهية لكل ما يحمل شبهة تقييد الحرية الجنسية؟

---

٢ Alan Petigny, "Illegitimacy, Postwar Psychology, and the Re-periodization of the Sexual Revolution" Journal of Social History, fall ٢٠٠٤

في رأيي أن الثورة الجنسية لم تنشأ فقط كرد فعل لعوامل اجتماعية واقتصادية وسياسية في أعقاب الحرب العالمية الثانية، وإنما من ضمن عوامل نشوء الثورة الجنسية رد الفعل الغاضب للتزمت الديني الشديد ضد كل ما هو جنسي. فكما تحرك البندول إلى أقصى اليمين، من الطبيعي أن يتأرجح بعد ذلك لأقصى اليسار.

ظهر هذا التزمت منذ العصور الوسطى في صور كثيرة من ألوان القهر الإنساني تحت شعار العفة الجنسية[٣] ثم امتد إلى العصر الفيكتوري ثم إلى حركات التطهر وغيرها من الحركات الدينية المسيحية التي كانت تنظر للجنس على أنه أمر قذر نضطر لممارسته فقط للحصول على النسل وفيما عدا ذلك تعتبر ممارسته نوعاً من الذنب والخطية أو على الأقل مستو متدنٍ من النضوج الروحي.

يحضرني هنا أحد مشاهد الفيلم الرائد "بحب السيما" الذي عرض في مصر منذ سنتين. هذا الفيلم بالرغم من أنه لا يسيء للدين المسيحي، إلا أنه أثار حفيظة الكثير من الأقباط في مصر (وربما بعض المسلمين أيضاً) لعدة أسباب، من أهمها أنه وضع يده على حقيقة يعاني منها كل المصريين وهي الكبت الجنسي الذي يؤدي إلى الكثير من الجرائم الجنسية بدءاً من العلاقات المحرمة خارج الزواج (كما حدث في الفيلم)، وانتهاء بحالات التحرش الجنسي الجماعي كما حدث في شوارع وسط البلد في عيد الفطر الماضي.

عندما أتكلم عن الكبت الجنسي لا أقصد هنا الممارسة أو عدم الممارسة، فمن الممكن أن نمارس الجنس بشراهة ونحن مكبوتون جنسياً وأن نمتنع عن الممارسة

---

٣ لعل من أمثلة القهر الإنساني تحت شعار العفة الجنسية ما كان يسمى في الغرب بحزام العفة و هو حزام حديدي يرغم الرجال نساءهم على ارتدائه أثناء غيابهم في الحرب أو التجارة لكي لا يمارسن الجنس أثناء غيابهم. وكان لهذا الحزام مفتاحاً يغلقه الرجل ويأخذه معه أثناء سفره. وتظل المرأة ربما لعدة شهور حبيسة قالب حديدي لكي لا تمارس الجنس خارج الزواج. لعل النسخة المقابلة لهذا القهر في بلادنا هي ختان البنات الذي لازال يمارس حتى الآن.

ونحن غير مكبوتين! الكبت هو ببساطة عدم احترام الجنس والنظر إليه على أنه شر وخطية.

إن وضع القيود على ممارسة الجنس أمر ضروري ولازم للحضارة الإنسانية. لكن الكبت هو أن يكون القيد داخلياً في القلب. ينشأ موقف كبت المشاعر بشكل عام ينشأ من فكرة خاطئة عن الطبيعة البشرية وهي أن الإنسان إذا اعترف بشيء لن يستطيع التحكم فيه وإدارته؛ عندئذ يصبح الإنكار والكبت الطريقة الأسلم للتحكم في المشاعر. لكن الواقع يقول بكل وضوح أن العكس هو الصحيح تماماً. إننا عندما نعترف بمشاعرنا الجنسية وبكل أنواع المشاعر، ونحترمها، نستطيع أن نديرها ونتحكم فيها بنضوج. أما الكبت، فبالرغم من أنه يؤدي للتحكم التام في أوقات كثيرة، إلا أنه كثيراً أيضاً ما يفشل وتخرج المشاعر والرغبات في صورة بركانية لا نستطيع التحكم فيها. **الموقف الصحيح من المشاعر الجنسية، في رأيي، هو الاعتراف بها كمشاعر إنسانية وعدم اعتبارها خطأ في حد ذاتها. وفي نفس الوقت وضع القيود والضوابط السليمة لممارسة الجنس في إطاره الصحيح.**

من الممكن أن نمارس الجنس بشراهة ونحن مكبوتون جنسياً وأن نمتنع عن الممارسة ونحن غير مكبوتين!

لقد فشلت الكنيسة لعصور طويلة في الماضي، كما يقول فيليب يانسي[٤]، في أن ترى جمال وجلال العلاقة الجنسية بين الرجل والمرأة التي هي في واقع الأمر أحد تجليات الله في الخليقة[٥]. وهذا الفشل في رأي يانسي كان أحد أسباب الثورة الجنسية. فهي

٤ P. Yancey, *Rumors of another world .What on Earth are we missing?* (Grand Rapids: Zondervan, ٢٠٠٣) p. ٨١

٥ أحد أسفار العهد القديم (نشيد الأنشاد) يحتفل بالعلاقة الرومانسية الجنسية بين الرجل والمرأة. وقد اعتبرت الكنيسة الأولى هذا السفر رمزاً للعلاقة بين المسيح والكنيسة. ومع أن هذا النص يمكن أن ينظر إليه بمثل هذه النظرة الروحية، إلا أن هذا التفسير لا يجب أن يغفل أن السفر أيضاً إشارة إلى قداسة العلاقة الجنسية. لذلك

بالفعل ثورة قامت ضد الكبت والمنع والتجريم. وكأي ثورة، من الصعب أن يتمتع ثوارها بالموضوعية والتعقل، فكان رد الفعل عنيفاً مدمراً رافعاً كل قيد وضارباً عرض الحائط بكل محاولة لتنظيم العلاقات الجنسية بين البشر. أصبح كل شيء مباحاً. الجنس قبل الزواج وخارج الزواج أصبح مباحاً، وأصبح شائعاً الجنس بين المراهقين وحمل المراهقات والجنس المثلي ذكوراً بذكور وإناثاً بإناث. حتى الجنس بين البالغين والأطفال، المجرم قانونياً باعتباره نوعاً من الشذوذ الجنسي Pedophilia، أصبحت هناك الآن أصوات تنادي باعتباره طبيعياً ومشروعاً مسمية إياه "العلاقة الحميمة بين الأجيال"![٦] بل أكثر من ذلك فقد ظهرت إحدى مجموعات الدفاع الاجتماعي social advocacy منادية باعتبار الجنس بين الرجال والأطفال مشروعاً وأسمت نفسها "الجمعية الأمريكية للحب بين الرجل والصبي North American Man-Boy Love Association (NAMBLA)"

الحصاد المُرّ

بعد اندلاع الثورة الجنسية بعقدين، وبالتحديد في بداية الثمانينات، بدأت تظهر بين الرجال المثليين في الولايات المتحدة (وبالذات في المدن الكبرى مثل سان فرانسيسكو ونيويورك) متلازمة من الأعراض التي لا تظهر إلا في حالات نقص المناعة الشديد مثل العدوى العامة بالفطريات والالتهاب الشديد بالجهاز الهضمي بالإضافة إلى ورم كابوسي. ولأن أول ظهور لهذه المتلازمة كان بين الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال (المثليين) تمت تسميتها "اضطراب المناعة المتعلق بالرجال المثليين" Gay

---

فإنني أرى أن اقتصار نظرة الكنيسة على الجانب الرمزي الروحي وإغفال الجانب العاطفي الإنساني كان أحد روافد الثورة الجنسية فيما بعد.

٦ G.P. Jones, " The Study of Intergenerational Intimacy in North America: Beyond Politics and Pedophilia," *Journal of Homosexuality* ٢٠, nos. ١-٢ (١٩٩٠)

Related Immune Disorder (GRID)" أي أنه في ذلك الوقت المبكر من ظهور المرض كان الربط واضحاً بين "الإيدز" وأسلوب الحياة المثلي.

لم تؤد الثورة الجنسية فقط إلى رفع كل أنواع القيود عن ممارسة الجنس، وإنما امتد تأثيرها لتصبح حركة سياسية مرادفة للحرية وحقوق الإنسان. وأصبح حق ممارسة الجنس الحرّ بلا قيود أو شروط حقاً يماثل حق التعليم أو العلاج أو الحرية السياسية. لهذا السبب كان المسرح معداً منذ السبعينات لتدخل السياسة في المشهد العلمي والإحصائي الخاص بالعلاقة بين فيروس الإيدز وأسلوب الحياة المثلي. لم يكن العالم الغربي مستعداً، بعد أن حصل على الحرية الجنسية، أن يعترف بأن ظهور هذا الفيروس هو أحد نتائج رفعه القيود عن ممارسة الجنس. لهذا السبب في أواخر القرن العشرين تحركت الثورة الجنسية تحركات سياسية لتؤثر أولاً على الإعلام والرأي العام ومنهما على العلم والتعليم والوعي العام للإنسان الغربي. وهدفها الأساسي هو محاولة الفصل بين فيروس الإيدز وأسلوب الحياة المثلي.

اتخذت هذه المحاولات صوراً متعددة من أهمها:

- محاولة الفصل بين الجنس الشرجي وأسلوب الحياة المثلي. فبعد أن صار واضحاً أن الجنس الشرجي (ونقل الدم ومشاركة الحقن) هم أهم طرق انتشار الفيروس، تحاول جهود الوقاية المتأثرة بالثورة الجنسية والحركات السياسية لحقوق المثليين (والتي أصبحت حركة "لحقوق المثلية" بدلاً من كونها حركة "لحقوق المثليين") أن تروج بأن الجنس الشرجي ليس بالضرورة مثلياً لأنه يحدث بين الغيريين أو بين المراهقين والمراهقات الذين يحاولون ممارسة الجنس مع الحفاظ على العذرية.
- محاولة الترويج بأن الجنس الشرجي آمن تماماً عند استخدام الواقي الذكري.
- محاولة فصل الجنسية المثلية عن ممارسة الجنس بين الرجال بحجة أن الجنس بين الرجال تتم ممارسته بين الغيريين في التجمعات

الذكورية مثل الجيش والسجون والملاجئ. هذا بالطبع إدعاء مضحك، فممارسة الجنس بين الرجال في هذه الأماكن ممارسات تعد نادرة وغير منتظمة بالمقارنة بممارسة الرجال المثليين للجنس. هذه المحاولات "الإعلامية" تنهار تماماً أمام الحقائق "العلمية" الإحصائية وأهمها ما ورد في دراسات التنظيم الاجتماعي للجنس Social Organization of Sexuality

فيما يتعلق بنسبة المثليين في المجتمع:

تعددت الإحصاءات التي حاولت رسم صورة للسلوك الجنسي في الولايات المتحدة بالذات. فكانت هناك بحوث "ماستر وجونسون" والبحث الشهير الذي قام به "الفريد كينزي" سنة ١٩٤٨ والذي يُنسب إليه أنه قدر نسبة المثليين بحوالي ١٠% من المجتمع. هذه هي النسبة التي تميل لأن تروج لها الحركة المدافعة عن أسلوب الحياة المثلي. ولكن ما هي الحقيقة في بحث "كينزي"؟

ما سجله "كينزي" بالتحديد هو أن ٣٧% من الرجال في العينة المنتقاة مارس الجنس مع رجل آخر على الأقل مرة واحدة طوال عمره (بما في ذلك الممارسات التي تحدث أثناء المراهقة). ثم سجل "كينزي" أن ١٠% من هؤلاء الرجال (أي من المجموعة التي مارست الجنس على الأقل مرة واحدة في الحياة) كانت ممارساتهم الجنسية قاصرة على الجنس المثلي لمدة تصل إلى ثلاث سنوات في أي فترة من حياته منذ سن السادسة عشر حتى الخامسة والخمسين. وهذا ما أخذته حركة الدفاع عن المثلية وراحت تروج له معتبرة أن نسبة المثليين في المجتمع تبلغ ١٠% وبذلك تؤكد على أن المثلية متغير طبيعي مثل لون العينين مثلاً.

في سنة ١٩٩٣ تناوَلَت الأمر بمزيد من الواقعية دراسة التنظيم الاجتماعي لممارسة الجنس[٧] التي أجريت على عينة تصل إلى ٣١٥٩ شخصاً من خلفيات مختلفة لتتمكن من دراسة ظاهرة الجنسية المثلية على ثلاثة محاور:

١. السلوك: (أي الممارسة الجنسية)
٢. الرغبة: (المشاعر)
٣. الهوية الجنسية: (كون الإنسان يعتبر نفسه مثلياً أم لا).

أولاً: من حيث السلوك:

- حوالي ٩% من الرجال قالوا أنهم مارسوا الجنس مع رجال لمرة واحدة على الأقل بعد بلوغهم سن البلوغ الجنسي (وحوالي ٤% من النساء)
- ما يقرب من ٥% من الرجال قالوا أنهم مارسوا الجنس مع رجال لمرة واحدة على الأقل بعد بلوغهم الثامنة عشر من العمر (٤% من النساء).
- ما يقرب من ٤% من الرجال قالوا أنهم مارسوا الجنس مع الرجال لمرة واحدة على الأقل خلال السنوات الخمس الماضية (حوالي ٢% من النساء).
- ما يقرب من ٣% من الرجال قالوا أنهم مارسوا الجنس مع رجال لمرة واحدة على الأقل خلال السنة الماضية (حوالي ٢.١% من النساء).

هنا نلاحظ أن هناك انخفاض شديد (حوالي النصف) في الممارسة الجنسية المثلية بين الأولاد بعد بلوغهم سن ١٨ سنة (٥%) بالمقارنة بممارستهم عندما

٧ R. T. Michel et al. *Sex in America. A Definitive Survey* (N.Y: Warner books, ١٩٩٥) p. ١٧٢-١٧٥

وصلوا لسن البلوغ الجنسي (٩%). ثم تستمر النسبة في الانخفاض لتصل للرُبع خلال السنة الماضية وهذا معناه أن الكثير من المراهقين والشباب من الممكن أن تكون لهم بعض الميول والممارسات المثلية بالأخص في المراحل المبكرة من حياتهم، ثم بعد ذلك يتركون أسلوب الحياة المثلي ويصبحون غيريين.

ثانياً: من حيث الرغبة والمشاعر:

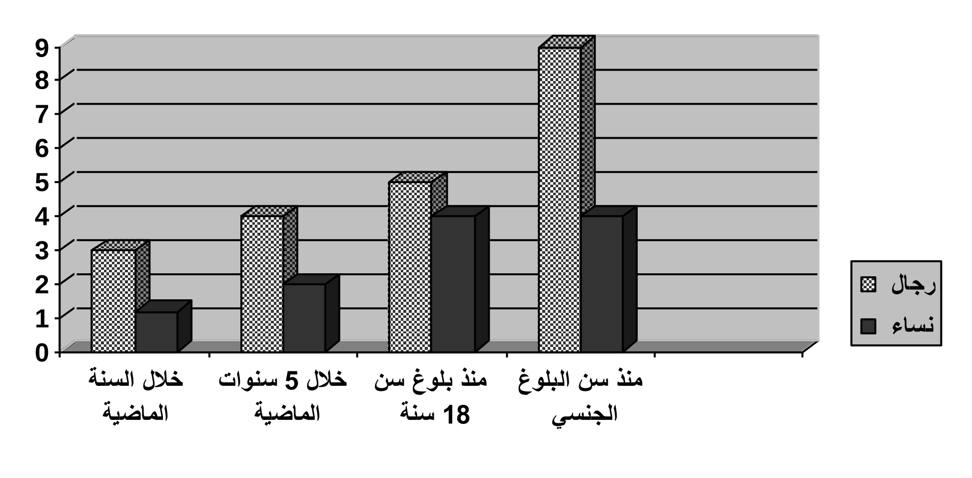
- حوالي ٥ % من الرجال شعروا بالانجذاب "الجنسي" نحو نفس الجنس (٤% من النساء)
- حوالي ٤.٢% من الرجال شعروا بالانجذاب "العاطفي" نحو نفس الجنس (حوالي ٥.٨% من النساء)

نلاحظ هنا أن المتغير الوحيد الذي تفوقت فيه النساء على الرجال من حيث ظاهرة المثلية هو الانجذاب العاطفي. فالمثلية في النساء تميل لأن تكون نوعاً من الاعتمادية العاطفية أكثر من كونها جنسية. كتبت إحدى المثليات الكلمات التالية في مدونتها "يوميات امرأة مثلية" عن الفرق بين العلاقة المثلية بين النساء ونفس العلاقة بين الرجال: *"مفيش شك أني لاحظت جانب من الاستهتار والفوضى في علاقات الرجال ولاحظت كمان أن أكثر ما يحركهم هو العلاقة الجنسية و هي غالبا بتكون الأساس. الموضوع مش كده عند النساء يعني أنا بالنسبة لي الجنس وسيلة للتعبير عن الحب لكن مش هدف."*

أخيراً: من حيث الهوية الجنسية:

- ٢.٨% من العينة اعتبروا أنفسهم مثليين (١.٤% من النساء).

بالطبع هنا يجب مراعاة الإنكار الذي يعيشه الكثير من المثليين في مراحل من حياتهم، ولكن مع نمو تيار الدفاع عن حقوق المثليين، يمكن أن تتناقص هذه النسبة (بينما يمكن أن تكون أكبر في بلادنا) على أي حال هذه النسب أقل بكثير من نسبة الـ ١٠% التي تم الترويج لها عبر سنوات طويلة.



شكل (١)

تقلد الإمبراطور مكانه تحت المظلة الملكية في مقدمة الموكب
وهو يشعر بنجاح منقطع النظير.
كل الجماهير تقف على الجانبين وفي شرفات المنازل.
الجميع يلوح ويهتف،

"ما أجمل ثياب الإمبراطور! يا له من موكب مهيب!
كم تبدو ملابس الإمبراطور محكمة التفصيل!
لم يجرؤ أحد أن يعترف أن الإمبراطور لا يرتدي أي ملابس!
لأنه من ذا الذي يريد أن يعتبره الناس إما غبياً أو غير ملائمٍ لمنصبه؟
لم تلق ثياب الإمبراطور مثل هذا الإعجاب من قبل.
ولكن كان بين الجموع صبي صغير. فجأة صرخ: "ولكنه لا يرتدي شيئاً"!
وبدأ الناس يتهامسون مرددين ما قاله الصبي "إنه لا يرتدي شيئاً"! .... "
هناك صبي صغير يقول إنه لا يرتدي شيئاً"!
وهكذا حتى أصبح الجميع يقولون: "ولكنه لا يرتدي شيئاً!"
حتى الإمبراطور نفسه شعر شعوراً غير مريح بأن ما يقولونه لم يكن سوى الحقيقة،
ولكنه قال لنفسه: "لكنني ينبغي أن أستكمل الموكب!"

من قصة "ثياب الإمبراطور الجديدة"
لهانز كريستيان أندرسن (١٨٠٥- ١٨٧٥)

الفصل الثانـي

عيون مفتوحة ولا ترى!

الحقيقة بشأن تسييس العلم والإعلام والتربية والتعليم

تاريخ حركة الدفاع عن حقوق المثليين[٨]

بعد التغييرات المجتمعية التي أحدثتها الثورة الصناعية في القرن التاسع عشر، وبحلول عشرينات القرن العشرين، صار هناك مجتمع مثلي منظم لكنه كان يعيش كثقافة "تحتية" غير معلنة. وذلك بسبب العنف والاضطهاد الاجتماعي الذي كان المثليون يتعرضون له في ذلك الوقت. ثم جاءت الحرب العالمية الثانية التي كانت بمثابة نقلة فارقة في التاريخ الاجتماعي للجنسية المثلية؛ حيث ترك الكثير من الشباب أسرهم ومدنهم الصغيرة بمجتمعاتها الصغيرة المتماسكة وانخرطوا في الحياة العسكرية القاصرة على نفس الجنس. كما اتجه الكثيرون والكثيرات أيضاً للعمل في المدن الكبرى. وبعد انتهاء الحرب، اتخذ الكثير منهم القرار بالاعتراف بهويته المثلية. وهكذا بدأت المدن الكبرى في الأربعينات تعرف تجمعات المثليين في حانات خاصة بهم سميت "حانات المثليين Gay bars ".

أثار هذا الظهور العلني للمثليين الكثير من الضغائن الاجتماعية ضدهم في صورة فصلهم من أعمالهم المدنية وإخراجهم من الجيش حتى أن الرئيس الأمريكي دوايت إيزنهاور أصدر مرسوماً سنة ١٩٥٣ بحرمان أي مثلي أو مثلية من الحصول على وظيفة فيدرالية. كثير من الإدارات المحلية وشركات القطاع الخاص نهجت نفس

---

٨ *The Reader's Companion to American History.* Copyright © ١٩٩١ by Houghton Mifflin Company.

النهج كما بدأ مكتب التحقيقات الفيدرالي FBI في تطوير برنامج لمراقبة وتعقب المثليين. هذا بدوره دفع البوليس المحلي لممارسة الكثير من ألوان التمييز والتحرش بالمثليين. الجدير بالذكر أننا في عالمنا العربي لازلنا نعيش هذه المرحلة من التاريخ (يمكن مراجعة حادثة queen boat "كوين بوت" على موقع Human rights watch "هيومان رايتس واتش").

ثم في الستينات وعلى خلفية حركة الدفاع عن الحقوق المدنية للسود التي كانت تستخدم العنف[٩]، نشأت حركة محبي نفس الجنس Homophile Movement للدفاع عن حقوق المثليين من الظلم والتعسف الواقع عليهم في مكان العمل وفي المجتمع عموماً. وبحلول سنة ١٩٦٩ كانت قد ظهرت خمسون جمعية تؤيد الجنس المثلي في أمريكا بعضوية تصل لعدة آلاف من الأفراد المثليين. وفي السابع والعشرين من يونيو ١٩٦٩ أغار بوليس نيويورك على أحد حانات المثليين المعروفة باسم Stonewall club، وعلى خلاف ما هو متوقع، قام المثليون بالرد! فاندلعت المظاهرات لثلاثة أيام متواصلة، كما ظهرت لافتات وشعارات على البيوت والمتاجر كلها تعلن قوة المثليين. من ضمن هذه الشعارات ما يلي[١٠]

"كن فخوراً بما أنت عليه يا رجل! وإذا كان الأمر يحتاج للمظاهرات والإضراب أو حتى للأسلحة النارية لنعرفهم من نحن، فليكن، فهذه هي اللغة التي يفهمها هؤلاء الخنازير".

(ناشط مثلي في إحدى الاجتماعات التالية لمظاهرات ستون وول ١٩٦٩)

"هذه حرب. وكل شيء يجوز فيها". (المدير التنفيذي للجنة القومية للمثليين من الرجال والنساء).

---

٩ وذلك قبل دعوة مارتن لوثر كينج الابن بنبذ العنف

١٠ J. Dallas, *A Strong Delusion: Confronting the Gay Christian Movement* (Oregon: Harvest house,١٩٩٦) p. ٦٩

هكذا بين ليلة وضحاها كانت حركة تحرير المثليين قد خرجت للنور. ومع رياح الثورة والعصيان المدني للسود والنساء وطلبة الجامعات، التي كانت سائدة في ذلك الوقت، ولدت حركة حقوق المثليين التي سمت نفسها LGBT rights[11] وهذه اختصار لكلمات Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender أي حقوق المثليين من النساء Lesbian والرجال Gay وذوي الجنسية المزدوجة Bisexual والراغبين في تغيير جنسهم Transgender.

مسيرات الكرامة

> نشأت حركة الدفاع عن المثلية كأسلوب حياة، كرد فعل لميراث من اضطهاد المثليين.

بحلول سنة ١٩٧٣ كانت جمعيات الضغط السياسي الخاصة بالمثليين من الرجال والنساء في الولايات المتحدة وصل عددها إلى نحو ٨٠٠ جمعية. وظل العدد يتزايد حتى وصل سنة ١٩٩٠ لعدة آلاف. منذ ذلك الحين ظهر ما يسمى بمسيرات الكرامة للمثليين Gay Pride Parades في المدن الغربية الكبرى. بدأت هذه المسيرات بمسيرة ٥٠٠٠ مثلياً ومثلية في نيويورك سنة ١٩٧٠ للاحتفال بالذكرى السنوية الأولى لمظاهرات ١٩٦٩ وتزايد تعداد المشاركين في مثل هذه المسيرات تدريجياً حتى أنه في سنة ١٩٨٧ سار حوالي ٦٠٠ ألف مثلي في مظاهرة في مدينة واشنطون للمطالبة بالمساواة. وهكذا تشكلت حركة تحرير المثليين كحركة سياسية للمطالبة بالحقوق المدنية كرد فعل للاضطهاد الذي كان المثليون يتعرضون له.

ومثل أي حركة سياسية تنشأ كرد فعل للاضطهاد، فإنها تبالغ في مطالبها فلم تكتف الحركة بالمطالبة بالمساواة في الحقوق والواجبات بين المثليين والغيريين بل طالبت

---

[11] http://en.wikipedia.org/wiki/Gay_pride_parade

بأن يقبل المجتمع أسلوب الحياة المثلي ويقر به. أي أن الحركة تحولت من حركة للدفاع عن حقوق المثليين إلى حركة دعائية لأسلوب الحياة المثلي تهدف إلى اعتبار الفرق بين المثليين والغيريين مثل الفرق بين السود والبيض مثلاً أو الفرق بين الرجال والنساء أو حتى الفرق بين من يستخدمون اليد اليمنى ومن يستخدمون اليد اليسرى!

الوصم والعزل والتمييز ـ أصل المشكلة

هذا بالطبع رد فعل مفهوم لكل سلوك مجتمعي يتميز بالوصم والتمييز فالمشكلة تنبع أساساً من ميلنا البشري للوصم والعزل والتمييز. فالوصم هو نوع من أنواع الخلط بين الإنسان ومرضه أو سلوكه. والنتيجة الطبيعية لهذا الخلط هي العزل والتمييز حيث يقوم المجتمع، خوفاً من المرض، بمحاربة المريض بدلاًُ من محاربة المرض. وكرد فعل للوصم والعزل والتمييز تتشكل حركات الدفاع والتحرير وتمارس ما يمكن أن نسميه "بالوصم المضاد" لكونه يتميز أيضاً بالخلط بين المريض والمرض. ومن أجل الحفاظ على حقوق المريض يدعو إلى الحفاظ على حقوق المرض!

وهكذا أصبح المجتمع يضطهد المثليين خوفاً من المثلية، ودعاة حقوق المثليين خوفاً من اضطهاد المجتمع للمثليين يدافعون عن المثلية كأسلوب حياة. كلا الحركتين لا تفرقان بين المثلي كشخص واجب على الجميع احترام حقوقه، وأسلوب الحياة المثلي يمكن أن نتفق أو نختلف عليه.

في حالة مرض الإيدز مثلاً وكنتيجة للوصم والتمييز الذين يتعرض لهما المصابون بهذا المرض، تبنت برامج التوعية شعارات مثل "حاربوا الإيدز لا الأشخاص المصابين به" Fight AIDS not people infected with AIDS وذلك لكون المجتمع في ذلك الوقت، خوفاً من انتشار المرض، اضطهد المصابين به بفصلهم من عملهم وعزلهم عن أسرهم وبيوتهم.

ثم تدريجياً اختفت كلمة الحرب أو المكافحة تماماً وذلك لتجنب أي إيحاء من الممكن أن يؤدي إلى اضطهاد المصابين بالفيروس. فظهرت بدلاً من تعبيرات الحرب والمكافحة تعبيرات مثل "التجاوب مع الإيدز". أذكر أنه في إحدى ورش العمل التي يجريها البرنامج الإقليمي للإيدز في الدول العربية سمعت إحدى حاملات الفيروس تتكلم عن الفيروس واصفة إياه "بالصديق الذي يزورنا في أجسادنا لذلك علينا ألا نكرهه بل أن نتعايش معه"! بالطبع أنا أفهم الغرض الصحّي من وراء هذا الكلام، فقبول المرض كأمر واقع أمر ضروري للشفاء. فلن يستفيد المريض من الصراع والحزن والكراهية لأي شيء حتى وإن كان الفيروس، بل عليه أن يوفر طاقته النفسية للعلاج واتباع أسلوب الحياة الذي يعطيه أفضل صحة ممكنة. لكن هذا المفهوم يصبح خطيراً عندما يتبناه العلماء الذين من الواجب عليهم أن يعيشوا حالة حرب مع الفيروس ويطوروا أدوية للقضاء عليه فهذا الفيروس في واقع الأمر ليس صديقاً بل هو عدو يقتل الإنسان ليعيش هو ويتكاثر.

تخيلوا الكارثة التي يمكن أن تحدث عندما تجتمع مثلاً منظمة الصحة العالمية وتصدر قراراً بأن الإيدز ليس مرضاً وأن الفيروس ليس فيروساً مرضياً وإنما أحد الفيروسات الصديقة للإنسان وبالتالي هو ليس معدياً، وذلك حتى تمنع الوصم والتمييز الذين يتعرض لهما حاملو الفيروس! لحسن الحظ لم تفعل منظمة الصحة العالمية ذلك ولن تفعل. ولكن هذا بالضبط ما فعلته الجمعية الأمريكية للطب النفسي مع الجنسية المثلية وهذا ما سوف نشرحه بالتفصيل لاحقاً[١٢]

---

١٢ لعل المقارنة بين المثلية والإيدز ليست فقط بسبب العلاقة السببية بينهما وإنما لأن هناك تشابهات أخرى أهمها أن المرضين في منتهى الصعوبة في العلاج. المجتمع العلاجي في العالم لم ييأس مع الإيدز ولكنه يأس مع المثلية واعتبرها أمراً طبيعياً (باستثناء القلة الذين لم يخضعوا للضغط السياسي لحقوق المثليين) وهناك شبه آخر يرفض دعاة حقوق المثليين الاعتراف به وهو أن المثلية أيضاً "معدية". وهنا أنا لا أقصد العدوى بفيروس ولكن من خلال نظام التعليم الذي يوصل رسالة للأطفال وللمراهقين الذي يعاني بعضهم من تخبط طبيعي في الهوية الجنسية في هذا السن بأن المثلية خيار طبيعي مما يساهم في اتجاه هؤلاء المراهقين لأسلوب الحياة المثلي بالرغم من أنهم كان من الممكن أن يتحركوا ناحية الجنسية الغيرية.

اللوبي المثلي

مثل كل حركة سياسية نشأت كرد فعل للاضطهاد وانضم إليها عدد كبير من الناس يمثلون شرائح المجتمع المختلفة، بدأت حركة حقوق المثليين في إنشاء اللوبي الخاص بها. تماماً مثلما نشأ اللوبي الصهيوني كرد فعل لاضطهاد اليهود عبر القرون وخاصة اضطهاد دول المحور لهم أثناء الحرب العالمية الثانية (الجدير بالذكر أن الحركة النازية اضطهدت المثليين أيضاً اضطهاداً شديداً). وكما فعل اللوبي الصهويني، راح اللوبي المثلي يحاول السيطرة على أشد المراكز تأثيراً في المجتمع مثل العلم والإعلام والتعليم. وفيما يلي سوف نحاول استعراض محاولات اللوبي المثلي الناجحة للسيطرة على هذه المراكز المؤثرة في الرأي العام.

المثلية والطب النفسي . علاقة ملتبسة

في البداية تجدر الإشارة إلى أن المؤسسين الأوائل للطب النفسي مثل فرويد[١٣] ويونج وأدلر اعتبروا الجنسية المثلية نوعاً من التوقف في التطور الجنسي للإنسان. كان فرويد يؤمن أن الطبيعة الجنسية للإنسان هي في الأساس ثنائية الميل bisexual، أما الأفراد فيصبحون غيريين أو مثليين من خلال خبراتهم في العلاقة مع الوالدين والآخرين (فرويد ١٩٠٥).

في هذا الصدد يجب التأكيد على أن هناك فرقاً بين مفهوم المرض الذي يفترض أن الإنسان يكون سليماً ثم يصاب بالمرض ومفهوم الاضطراب التطوري Developmental Disorder والذي هو توقف وفشل في الوصول إلى التطور

---

١٣ جدير بالذكر أن فرويد كان ملحداً صريحاً وكان يعتبر الدين نوعاً من المرض النفسي (العصاب) وقد ورد ذلك في الكثير من كتبه مثل *موسى والتوحيد* و*مستقبل وهم* وغيرها من الكتب والأبحاث.

الجنسي الذي كان من المفترض أن يتم الوصول إليه. يعتبر فرويد أن الجنسية المثلية هي مرحلة من مراحل التطور الجنسي للإنسان، يعبرها البعض إلى الجنسية الغيرية بينما يتوقف البعض الآخر عندها ويصبحون مثليين. لكن فرويد لم يكن يعتبر الجنسية المثلية مشكلة كبيرة أو مرضاً ينبغي علاجه. وفي خطاب وجهه فرويد سنة ١٩٣٥ لأم أمريكية لشاب مثلي، كتب فرويد التالي:

> "بالطبع المثلية ليست ميزة، ولكنها أمر لا ينبغي الخجل منه، ولا هو رذيلة أو أمر يقلل من شأن الإنسان. لا يمكن أن نعتبر الجنسية المثلية مرضاً، ولكننا نعتبرها شكلاً من أشكال النشاط الجنسي يحدث بسبب توقف في النمو الجنسي. الكثير من الأشخاص المحترمين في العالم القديم والحديث على حد سواء كانوا من المثليين مثل أفلاطون ومايكل أنجلو وليوناردو دافنشي وغيرهم. إنه من الظلم الكبير أن نضطهد المثلية فاضطهاد المثليين جريمة وقساوة شديدة أيضاً. [١٤]"

أما التحليليون الذين تبعوا فرويد فكانت لهم آراء متباينة حول سبب المثلية. فعلى سبيل المثال رفض ساندور رادو (١٩٤٠، ١٩٤٩) فكرة فرويد أن الإنسان يولد ذو طبيعة مزدوجة وقال أن الجنسية الغيرية طبيعية، أما المثلية فهي محاولة للحصول على اللذة الجنسية عندما تكون العلاقة الغيرية الطبيعية صعبة ومهددة للمراهق. غيره من التحليليين رأوا أن الجنسية المثلية تنتج من علاقات مرضية داخل الأسرة خلال المرحلة الأوديبية من النمو الجنسي (٤–٥ سنوات).

---

١٤ Reprinted in Jones, ١٩٥٧, pp. ٢٠٨-٢٠٩, from the American Journal of Psychiatry, ١٩٥١, ١٠٧, ٧٨٦).

> لم تكن هذه التغييرات نابعة من استيعاب الحقائق العلمية التي يمليها المنطق، وإنما على العكس كان هذا العمل مدفوعاً بما كان يمليه المزاج الأيديولوجي العام في تلك الحقبة من التاريخ.

السؤال هنا هو: هل تغير المشهد العلمي كثيراً منذ ذلك الوقت؟ هل ظهرت أبحاث قاطعة تثبت أن الجنسية المثلية مرض، أو توقف في النمو الجنسي؟ وهل خرجت أبحاث قاطعة تؤكد أن المثلية هي مجرد اختلاف وراثي؟ الحقيقة هي أن العلم لم يقل كلمته بعد ولم يثبت أياً من هذه الأشياء بالدليل القاطع لأن المشكلة هي أن السياسة قطعت الطريق على الحوار العلمي حيث أصبح يتهم بالكراهية و يوصف بالرجعية والتخلف ومعاداة المثليين[١٥]، كل من يقوم بأي بحث في هذا المجال، اللهم إلا الأبحاث الوراثية التي تحاول أن تثبت أن الإنسان يولد مثلياً تماماً وأن المثلية ليست سوى اختلاف وراثي مثل لون العينين أو الشعر أو الميل لاستخدام اليد اليسرى بدلاً من اليمنى. أما عن كيف وصل الحال إلى ما هو عليه، وماذا كان دور السياسة في التشخيص والبحث العلمي في هذا المجال، فهذا ما سوف نجيب عليه في السطور التالية من خلال تتبعنا لتاريخ هذا التشخيص.

تاريخ التشخيص الطبنفسي

في سنة ١٩٥٢ قامت الجمعية الأمريكية للطب النفسي American Psychiatric Association (APA) بإدراج الجنسية المثلية في الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض النفسية Diagnostic and Statistical Manual (DSM) تحت فئة اضطرابات الشخصية المضادة للمجتمع Sociopathic personality disturbances

---

١٥ أصبحت "معاداة المثلية" تهمة سياسية واجتماعية في الغرب تماثل "معاداة السامية"!

ثم في سنة ١٩٦٨ في النسخة الثانية من الدليل (DSM II) تم تغيير مكان الجنسية المثلية من فئة الاضطرابات السيكوباتية إلى فئة الانحرافات الجنسية sexual deviations ثم في النسخة المُرَاجَعة للتصنيف، إعتُبِرَت المثلية مشكلة عندما كانت تتعارض مع شعور الشخص بنفسه، أي عندما تكون مرفوضة داخلياً منه، أما إذا لم تكن مرفوضة من الشخص فلم تعتبر عندئذ مَرَضية.[١٦]

نلاحظ التطور التدريجي للاعتراف بالمثلية كخيار طبيعي والسؤال دائماً كما أشرت سابقاً، هل هذا نتيجة لمزيد من الأبحاث المؤكدة، أم نتيجة للضغوط السياسية في ذلك الوقت؟ هذا ما سوف نتعرض له في السطور التالية.

في تحليله العلمي الرصين، الذي حاول فيه الابتعاد عن التأثيرات السياسية لتشخيص المثلية، يقول باير (١٩٨١)[١٧] "لم تكن هذه التغييرات نابعة من استيعاب الحقائق العلمية التي يمليها المنطق، وإنما على العكس كان هذا العمل مدفوعاً بما كان يمليه المزاج الأيدولوجي العام في تلك الحقبة من التاريخ". كان باير بهذا الكلام يعلق على قرار الجمعية الأمريكية للطب النفسي برفع المثلية من الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض النفسية الذي بدوره أحبط البحث العلمي في الأسباب النفسية للمثلية وجعل البحث العلمي في الجنسية المثلية قاصراً، كما قلنا، على الأبحاث الوراثية التي تحاول التأكيد على أن المثلية مجرد صفة وراثية.

وفي كتاب *الجنسية المثلية وتسييس الحقيقة*[١٨] يتتبع الطبيب النفسي الأمريكي جيفري ساتينوفر التغييرات المتلاحقة السريعة تحت تأثير الضغوط السياسية التي كانت تجري وراء الكواليس في الجمعية الأمريكية للطب النفسي لاستصدار ذلك القرار "السياسي".

---

١٦ J. Nicolosi, *Reparative Therapy for Male Homosexuals,* (N.J.: Aronson books), ١٩٩٧ p. ٨-٩

١٧ R.V. Bayer *Homosexuality and American Psychiatry: The Politics of Diagnosis* (N.Y: Basic books) ١٩٨١ p. ٣-٤

١٨ J. Satinover, *Homosexuality and the Politics of Truth,* (Grand Rapids: Baker books), ١٩٩٦, p. ٣٢- ٤٠

• سنة ١٩٦٣

مدفوعة بالقلق بشأن السلوك الجنسي المثلي الذي كان يبدو متزايداً في ذلك الوقت، كلفت أكاديمية نيويورك الطبية لجنتها للصحة العامة بتقديم تقرير عن الجنسية المثلية. وجاء في تقرير اللجنة ما يلي: "الجنسية المثلية هي بالفعل مرض. المثلي إنسان مضطرب وجدانياً بحيث لم تتطور لديه القدرة الطبيعية لتكوين علاقات مشبعة مع الجنس الآخر".[١٩] كما أضافت اللجنة: "بعض من المثليين قد ذهبوا إلى ما هو أبعد من مجرد الدفاع عن المثلية، وهم الآن يحتجون قائلين أن المثلية هي أسلوب محبب ونبيل ومفضل للحياة".[٢٠]

• سنة ١٩٧٠

خططت قيادة اللوبي المثلي في الجمعية الأمريكية للطب النفسي لمجهود منظم للتأثير على الاجتماع السنوي للجمعية ودافعوا عن نشاطهم هذا من منطلق أن الجمعية ليست مجرد جمعية علمية، بل هي مؤسسة اجتماعية أيضاً[٢١]. في هذا الاجتماع، قدم إيرفينج بايبر Irving Bieber وهو طبيب نفسي تحليلي مشهور دراسة عن المثلية وأثناء إلقائه هذه الدراسة هاجمه الأعضاء المثليون وسخروا منه حتى أن أحدهم قال له: "لقد قرأت كتابك

---

١٩ Cited in C.W. Socarides, " Sexual Politics and Scientific Logic: The Issue of Homosexuality, "*The Journal of Psychohistory* ١٠, no.٣ (١٩٩٢), p. ١٠٢

٢٠ نفس المرجع السابق

٢١ في ظل تهميش دور الدين في المجتمع الحداثي والبعدحداثي، يقوم المجتمع باللجوء فقط لعلم النفس والطب النفسي للإجابة عن الأسئلة الوجودية الخاصة بالإنسان مما يجعل للطب النفسي دوراً مجتمعياً بارزاً. هذا يفسر تركيز حركة حقوق المثليين على الجمعية الأمريكية للطب النفسي بوصفها مؤسسة شديدة التأثير في المجتمع. أيضاً لم تغفل هذه الحركة أن تستهدف الكنيسة وعلم اللاهوت حتى نشأ ما يسمى "باللاهوت المثلي" كفرع من اللاهوت الليبرالي والذي تحت تأثيره تعترف بعض هذه الكنائس المتحررة بالزواج المثلي. أما الغالبية العظمى من الكنائس والتي تعتبر نفسها محافظة ترفض هذا الزواج.

يا دكتور بايبر، لو كنت في كتابك هذا قد تكلمت عن السود مثلما تكلمت عن المثليين، لكنت قد تعرضت للمحاكمة وأنت بالفعل تستحق ذلك". [٢٢]

- سنة ١٩٧١

نجحت خطة اللوبي المثلي في الجمعية ووافق المنظمون في الاجتماع السنوي التالي سنة ١٩٧١ على تنظيم ندوة خاصة ليست عن "المثلية" ولكن عن "المثليين" (هنا نلاحظ الانتقال من الجهود العلمية المتجردة من الأشخاص، إلى المجهود الاجتماعي/السياسي الذي يهدف إلى الخلط بين المثلية والمثليين) وتم تهديد بعض الأعضاء المثليين للرئيس أنه إن لم يوافق على هذه الندوة سوف يحدث في هذا الاجتماع أكثر بكثير مما حدث في اجتماع السنة الماضية. ويقتبس ساتينوفر من باير التالي:

بالرغم من الموافقة على السماح للمثليين بإجراء ندوتهم في الاجتماع السنوي سنة ١٩٧١، شعر النشطاء المثليون في واشنطون أنهم بحاجة إلي دفعة أخرى للتأثير على مجتمع الطب النفسي فاتصلوا بإحدى الجبهات السياسية لتحرير المثليين لتنظيم المظاهرات المعروفة بمظاهرات مايو ١٩٧١[٢٣]

وفي الثالث من مايو ١٩٧١ وأثناء ندوتهم "العلمية" مع زملائهم الأطباء، خطف الأعضاء المثليون الميكروفون وأعطوه لأحد النشطاء المثليين المتجمهرين في الشارع حول مقر اجتماع الجمعية والذي صاح في الميكروفون قائلاً:

> الطب النفسي هو العدو المتربص بنا. لقد شن الطب النفسي حرب إبادة ضدنا. أيها الأطباء النفسيون، يمكنكم أن تعتبروا هذا بمثابة إعلان حرب ضدكم.

---

٢٢ R.V. *Bayer Homosexuality and American Psychiatry*.

٢٣ نفس المرجع السابق

لم يُقدم بحث علمي واحد. وإنما قام النشطاء المثليون بترتيب لقاء مع لجنة التسميات بالجمعية (المسئولة عن دليل التشخيص السابق ذكره) ونتيجة لذلك قام رئيس هذه اللجنة بالسماح بفكرة أنه غالباً لا ينم السلوك الجنسي المثلي عن اضطراب نفسي وأن الدليل التشخيصي ربما يحتاج لأن يعكس هذا الفهم الجديد.

- سنة ١٩٧٣

عندما اجتمعت لجنة التسميات لبحث الأمر، كان الأمر كله قد أعد في الغرف المغلقة. أيضاً لم تُقدم أي معلومات علمية جديدة. وأُعطيت فقط ١٥ دقيقة للمعارضين لتغيير التسمية لتقديم حجتهم (تخيلوا ١٥ دقيقة لتلخيص كل مجهود الطب النفسي في بحث المثلية خلال السبعين سنة الماضية) وبعد أن صوتت اللجنة كما كان مخططاً، كانت هناك أصوات قليلة هي التي اعترضت على التغيير.

لقد كانت جماعة الضغط المثلي قد استعدت جيداً لهذا التصويت بأن أرسلت خطابات لنحو ثلاثين ألف من الأعضاء لتحثهم على التصويت لصالح التغيير. وكان السؤال هو كيف حصل اللوبي المثلي في الجمعية على عناوين كل هؤلاء الأعضاء؟ الحقيقية هي أنهم قد اشتروا قائمة المراسلة الخاصة بالجمعية بعد أن قاموا بجمع تمويل من المجتمع المثلي كله بالاستعانة باللجنة القومية للمثليين National Gay Task Force (NGTF) وهي لجنة سياسية بحتة. هكذا تظهر حقيقة أن رفع الجنسية المثلية من قائمة الأمراض كان عملاً سياسياً بحتاً!

مرت ثلاثون سنة

بعد مرور ثلاثين سنة وبالتحديد في أكتوبر ٢٠٠٣ قام روبرت سبيتزر[٢٤] والذي كان له دور محوري في الاجتماعات التي تم فيها رفع المثلية من دليل التشخيص سنة ١٩٧٣ بنشر بحثه الذي أجراه على ٢٠٠ شخص مثلي (١٤٣ من الرجال و٥٧ من النساء) الذين يعتبرون أنفسهم "مثليين سابقين" أي أنهم مروا بتجربة تغيير الهوية الجنسية من المثلية إلى الغيرية وظلوا في هذه الهوية الجديدة لفترات تصل إلى خمس سنوات وأكثر[٢٥].

قام سبيتزر بالمقارنة بين فترتين في حياة هؤلاء الأشخاص. الفترة الأولى هي فترة السنة التي سبقت بداية محاولتهم للتغيير والفترة الثانية هي السنة السابقة لإجرائه هذه المقابلة معهم. وشملت المقارنة المتغيرات التالية: الأفكار الشهوانية تجاه نفس الجنس، الخيالات الجنسية المثلية أو الغيرية أثناء العادة السرية، استخدام الصور والمواد الجنسية المصورة، الشعور بالرغبة الشديدة في اللقاءات العاطفية الحميمة مع نفس الجنس، معدل تواتر الجنس المثلي والغيري. وكانت النتائج كالتالي فيما يتعلق بالانجذاب الجنسي:

استخدم سبيتزر متصل من ١٠٠ درجة بحيث تشير الدرجة ١٠٠ إلى أن الشخص ينجذب لنفس الجنس فقط (أي مثلي تماماً) وصفر إلى أن الشخص لا ينجذب لنفس الجنس مطلقاً (غيري تماماً).

	في السنة السابقة لمحاولة التغيير (العلاج)	في السنة السابقة للمقابلة
متوسط عينة الرجال	٩١	٢٣
متوسط عينة النساء	٨٨	٨

جدول (١)

٢٤ جدير بالذكر أن سبيتزر شخص ملحد (من خلفية يهودية) بينما نسبة كبيرة من هذه العينة قد تغيرت بفعل عدد من الخدمات المسيحية التي تعمل في مجال التعافي من الجنسية المثلية.

٢٥ نشره في أكتوبر ٢٠٠٣ في Archives of Sexual Behavior, ٣٢ (٥), ٤٠٣-٤١٧, October ٢٠٠٣

أي أن الميل المثلي تناقص في عينة الرجال من ٩١ إلى ٢٣ وفي عينة النساء من ٨٨ إلى ٨.

درس سبيتزر أيضاً نسبة وجود الميول المثلية في هذه العينة في السنة السابقة للمقابلة وأيضاً درس مستوى نجاح العلاقات الجنسية الغيرية لهولاء الأشخاص ومعدل إصابتهم بالاكتئاب ووجد أن تغييراً درامياً قد حدث لهؤلاء الأشخاص في كل هذه المتغيرات.

بحوث علمية أم إعلامية[٢٦]

البحث السابق نموذج نادر وجريء من الأبحاث العلمية النفسية التي تتناول الجنسية المثلية ونتائج علاجها. أما أغلب الأبحاث الأخرى التي تتم في هذا المجال فكما سبق وأشرنا قاصرة فقط على محاولات لإثبات أن الجنسية المثلية متغير وراثي طبيعي وهي أبحاث أغلبها يقوم به علماء مثليون.

كانت البداية لهذه النوعية من البحوث بحثاً شهيراً نشره في مجلة "العلم" Science في أغسطس ١٩٩١ أحد العلماء في مجال الكيمياء العصبية Neurochemistry من سان فرانسسكو وهو سايمون ليفاي Simon LeVay. وجد ليفاي أن أحد تجمعات الخلايا العصبية يصل حجمه في الرجال "المثليين" ضعف حجمه في الرجال "الغيريين" وقد وضعت كلمتي "المثليين" و"الغيريين" بين أقواس لكون تحديد الميول الجنسية للعينة صعباً فهي عينة من جثث لرجال توفوا. كما أن الربط بين هذا الاكتشاف والجنسية المثلية (أو بين أي متغير جسدي وسلوك ما) يجب أن يظل محض صدفة إلى أن يتم تأكيد هذه الحقيقة من خلال العديد من الأبحاث. ولكن هذا بالطبع ما لم يحدث. ولكن الذي حدث هو أن الإعلام الخاضع لسيطرة اللوبي المثلي، كالعادة، قد التقط هذه

---

٢٦ البحوث الواردة في هذا الجزء مقتبسة من كتاب جيفري ساتينوفر "المثلية وتسييس الحقيقة" Homosexuality and the Politics of Truth

الأبحاث غير المثبتة وغير المؤكدة والمجراة على عينات صغيرة وصنع منها عناوين الصحف، بل أن مثل هذه الأبحاث تجرى في الكثير من الأحيان لنفس هذه الأغراض الإعلامية حيث يحاول بعض الباحثين إيجاد أي عامل مشترك جسدياً بين الرجال أو النساء المثليين، وبالطبع يجدون، وذلك لمحاولة إثبات أن الجنسية المثلية هي مجرد متغير جسدي طبيعي!

بالإضافة إلى أن هذا البحث السابق وغيره من أبحاث التركيب التشريحي للمخ تتناسى أن التركيب التشريحي للمخ كما أنه يؤثر في السلوك فإنه يتأثر أيضاً به[٢٧]. لذلك يظل السؤال: هل هذا الفرق التشريحي هو الذي صنع الميل المثلي أم أن السلوك المثلي هو الذي صنع هذا الفرق التشريحي؟!

هل يولد المثليون "هكذا"؟

عندما نسأل هذا السؤال، فإننا ينبغي أن نذهب مباشرة لنوع من الدراسات التي تجرى عادة للإجابة عليه وهي دراسات التوائم Twin Studies. الاستراتيجية الأساسية لهذا النوع من الدراسات تتكون من أربع خطوات:

أولاً: دراسة معدل وجود تماثل في العوامل الوراثية (الجينات) بين اثنين من المثليين:

١. من غير الأقارب. (تشابه قليل جداً)
٢. ثم بين الإخوة البيولوجيين أي من نفس الأب والأم. (بعض التشابه)
٣. ثم بين توأمين غير متماثلين أي من نفس الأب والأم لكن من بويضتين مختلفتين. (نفس درجة التشابه مثل الإخوة البيولوجيين العاديين)
٤. ثم بين توأمين متماثلين أي من نفس البويضة. (تماثل تام ١٠٠%)

٢٧ Quotation from change your brain change your life

إذا كانت المثلية تورث كمتغير وراثي ليس للبيئة أي تأثير فيه مثل لون الشعر أو العينين (كما يحاول الإعلام أن يثبت)، فإننا سنجد أن درجة التماثل الوراثي (الجيني) تتزايد تدريجياً في هذه الحالات حتى تصل إلى التماثل الجيني التام (١٠٠%) في التوائم المتماثلة.

ثانياً: في كل زوج من الأزواج السابقة، تتم المقارنة بين درجة التشابه الجيني (الوراثي) ودرجة التشابه السلوكي. بمعنى تحديد ما إذا كان التشابه الوراثي يؤدي بالضرورة إلى تشابه سلوكي. مرة أخرى إذا كانت المثلية تورث كمتغير وراثي لا دور للبيئة فيه، فإنه كلما كان هناك تشابه جينياً كلما انعكس ذلك على السلوك بشكل حتمي (أي إذا تواجد التشابه الجيني بين زوجين فإنهما بالضرورة يكونان مثليين).

ثالثاً: ضبط العوامل البيئية المؤثرة على كل من التوأمين وذلك بحصر الفحص على توأمين تم تبنيهما بعد الولادة مباشرة وعاش كل منهما في بيئة مختلفة. فعندما ينشأ توأمان في بيئتين مختلفتين وفي نفس الوقت يصبحان مثليين يزيد هذا من احتمالية أن تكون المثلية وراثية تماماً ولا دور للبيئة فيها. (لكن للأسف لم يجر حتى الآن عدداً كافياً من الدراسات التي درست توائم تم تبنيهم في بيئات مختلفة، وهذا يؤدي لخلط بين تأثير البيئة وتأثير الوراثة).

رابعاً: فحص الفروق بين أزواج من نوعيات مختلفة كالفرق بين زوج من التوائم وبين زوج من الأخوة من غير التوائم وزوج من الإخوة المتبنين (الذين يشتركون في البيئة ولكن ليس في الجينات) وذلك لفصل تأثير البيئة على نشوء الجنسية المثلية.

إذا كانت المثلية متغيراً وراثياً طبيعي مثل لون العينين، كما يروج الإعلام المتأثر بجماعات الضغط المثلي فسوف يكون معدل التواتر concordance rate بين التوأمين

المتماثلين تاماً (١٠٠%). والمقصود بمعدل التواتر هو معدل أن يكون التوأمان إما مثليين أو غيريين. أما إذا كان هناك توأمان متماثلان (من نفس البويضة) وواحد منهما مثلي والآخر غيري، فلا يمكن عندئذ أن نقول أن دور الوراثة في المثلية هو من نوع التوريث الحتمي الذي ليس للبيئة تأثير فيه مثل وراثة لون العينين أو الشعر.

على سبيل المثال، لا يمكن لأحد أن يفرق بين التوأمين المتماثلين الشهيرين في عالم كرة القدم حسام وإبراهيم حسن في الشكل وذلك لأن الشكل معتمد على الجينات الوراثية فقط (توريث حتمي)، أما كونهما قد لعبا كرة قدم، فهذا ربما يكون له بُعد وراثي جعل كلا منهما يُحب هذه اللعبة، لكن الأمر كان يحتاج لتدخلات بيئية في صورة أن يأخذهما والداهما مثلاً ويشتركان لهما في أحد الأندية. ثم لعب واحد منهما مدافعاً والآخر مهاجماً. أيضاً ربما كانت هناك خلفية وراثية في ميل واحد منهما للدفاع والآخر للهجوم، لكن من الواضح أن الأمر كان يحتاج إلى عوامل بيئية، مثل مدرب يكلف أحدهما بمركز المدافع والآخر بمركز المهاجم. السؤال هنا، هل المثلية مثل لون الشعر والعينين، أم مثل لعب كرة القدم، أو مثل المركز في الملعب؟

ما تثبته الأبحاث التي سوف ندرسها هنا هو أن المثلية مثل لعب كرة القدم أو المركز في الملعب أي أن بها **تأثيراً وراثياً** ولكن ليس **تحديداً وراثياً** مثل لون الشعر والعينين Genetic influence rather than genetic determination. وهناك أمثلة عديدة لسلوكيات وصفات بشرية بها تأثير وراثي وليس تحديد وراثي مثل إدمان الخمر والسمنة. هناك تأثير وراثي لإدمان الخمر ولكن لكي يدمن إنسان الخمر يحتاج لأن يشرب خمر بكميات كبيرة، أي أن هناك تدخلاً "بيئياً" يجب أن يحدث لكي يصبح الإنسان مدمناً على الخمر (وهذا على عكس لون الشعر أو العينين اللذين لا يحتاج الإنسان لأن يفعل شيئاً ليحصل عليهما). أيضاً السمنة، بها تأثير وراثي، لكن إن كان إنسان مستعد وراثياً للسمنة، وأدرك ذلك وأصبح يراعيه في نظامه الغذائي، فيمكنه ألا يكون بديناً.

الأهم من ذلك هو أننا نعالج هذه السلوكيات التي بها تأثير وراثي (مثل إدمان الخمر والسمنة) لأننا نؤمن أن التأثير البيئي المعاكس (أي التوقف عن التعاطي ومراعاة نظام غذائي صحّي، يمكن أن يعدل من هذه الأمراض) لكننا بطبيعة الحال لا نعالج الأشخاص ذوي البشرة السمراء أو البيضاء أو من يستخدمون أياديهم اليسرى بدلاً من اليمنى. وهذا ما تريد حركة "حقوق المثليين" أن تروج له معتبرة أن من يعالج المثلية كمن يعالج مستخدمي اليد اليسرى ليجعلهم يستخدمون اليمنى!

نتائج أبحاث التوائم

في دراسة أجراها ج. مايكل بايلي وريتشارد بيلارد بعنوان: "دراسة وراثية للتوجه الجنسي المثلي بين الرجال"[٢٨] وجد الدارسان أن معدل تواتر المثلية concordance rate بين التوائم المتماثلة الذين تربوا معاً في نفس البيئة ٥٠% فقط (وليس ١٠٠%) أي أنه في نصف الحالات كان هناك توأمان متماثلان تماماً في كل الصفات الوراثية (مثل إبراهيم وحسام حسن[٢٩]) لكن واحداً منهما كان مثلياً والآخر غيرياً! هذه الدراسة وحدها تكفي لغلق الملف تماماً والتأكيد على أن هناك عوامل "غير وراثية" تؤثر في نشوء الجنسية المثلية.

أما معدل التواتر بين التوائم غير المتماثلة في هذه الدراسة فكان ٢٢% (أي أقل من معدل التواتر في حالة التوائم المتماثلة) وهذه النتيجة تؤكد على أن هناك عوامل وراثية لنشوء الجنسية المثلية لكنها كما قلنا تنتمي لفئة التأثير الوراثي وليس التحديد الوراثي.

في دراسة أخرى بريطانية أجراها مايكل كينج وإليزابيث ماكدونالد بعنوان" المثليون الذين هم توائم: دراسة لست وأربعين حالة" وجد الباحثان أن معدل التواتر الوراثي للمثلية أقل

---

٢٨ J. M. Baily and R. C. Pillard, "A Genetic Study of Male Sexual Orientation," *Archives of General Psychiatry* ٤٨ (١٩٩١), pp. ١٠٨٩-٦٩.

٢٩ لاعبا كرة قدم مصريان شهيران من التوائم المتماثلة

من دراسة بايلي وبيلارد ولكن كان هناك نفس الفرق بين التوائم المتماثلة والتوائم غير المتماثلة. ففي دراسة بايلي وبيلارد كانت (٥٠ و ٢٢) أما في دراسة كينج وماكدونالد فكانت (٢٥ و ١٢) وفي النهاية كتب الباحثان الاستنتاج التالي:

> إن عدم التواتر في التوجه الجنسي بين الأزواج من التوائم المتماثلة يؤكد أن العوامل الوارثية وحدها غير كافية لنشوء التوجه الجنسي.[٣٠]

بالإضافة لذلك فمن المنطقي أنه إذا كان هناك جين للمثلية، فقد كان ينبغي أن يختفي هذا الجين منذ وقت طويل فالجينات تبقى في المستودع الوراثي البشري من خلال التناسل والمعروف أن أغلب المثليين لا ينجبون. فإذا كان التوجه الجنسي المثلي مستمراً طوال هذه القرون، فلابد أن هناك عوامل تساعد على نشوئه غير العامل الوراثي.

نصف عينة التوائم المتماثلة (المتطابقة في الجينات) كانوا مختلفين في الهوية الجنسية (أي واحد منهم مثلي والآخر غيري)!

جين المثلية!

هذا عن أبحاث التوائم. ماذا عن اكتشاف جين الجنسية المثلية The Gay Gene؟ في يوليو سنة ١٩٩٣ خرجت صحيفة الوول ستريت جورنال بذلك العنوان: "الأبحاث تتجه نحو اكتشاف جين الجنسية المثلية".[٣١] وفي أحد العناوين الفرعية أشار المقال إلى أن المثلية مجرد اختلاف وراثي طبيعي. وهذا يترك عند القارئ العادي غير المتخصص انطباعاً بأن الموضوع قد حُسِم وأن الجنسية المثلية مجرد متغير وراثي طبيعي مثل لون العينين. بالطبع لم يحسم الموضوع ولا يمكن أن يُحسَم بهذه البساطة ولكن أسلوب الصحافة هو صنع الانطباعات التي بمرور الوقت تصبح أقوى من الحقيقة نفسها. القارئ المدقق يجد دائماً أن المكتوب هو "وجهة نظر" أو "اعتقاد"

---

٣٠ M. King and E. McDonald, “Homosexuals Who Are Twins: A Study of ٤٦ Probands, “British *Journal of Psychiatry* ١٦٠ (١٩٩٢), pp. ٤٠٧-٩.

٣١ “Research Points toward a Gay Gene, “*Wall Street Journal,* ١٦ July ١٩٩٣

لباحث لم يتأكد بعد ويحتاج إلى عشرات الأبحاث المماثلة لكي يتحول إلى "حقيقة علمية". لكن الصحافة، التي يسيطر عليها اللوبي المثلي، تتناول هذه "الاعتقادات" لتصنع منها "عقائد" يؤمن بها الرأي العام دون مناقشة. دعونا إذاً نفحص تلك الدراسة التي احتفت بها الصحافة وحاولت اعتبارها كشفاً عن جين الجنسية المثلية.

هذه الدراسة أجراها دين هامر وزملاؤه[٣٢] ونشرت في مجلة "العلم". في هذه الدراسة اكتشف الباحثون أنه في **عدد محدود** من الأسر، ظهر التوجه الجنسي المثلي في أخوال الذكور المثليين. ولكون النساء لديهن الكروموسومان XX والرجال XY استنتج الباحثون أن هناك شيء ما على كروموسوم X الذي يأتي له من أمه (ذلك لأن الخال هو المثلي)[٣٣]. وبعد أن وجد الباحثون عينة من تلك الأسر التي بها ذكور مثليون وأخوالهم أيضاً من المثليين، شرعوا في فحص الكروموسوم X في هؤلاء الرجال. وبالفعل **تم اكتشاف متغير متكرر على هذا الكروموسوم وبالتحديد في منطقة X٢٨ حيث وجد الباحثون أن ٧٥% من الإخوة من الذكور المثليين يشتركون في نفس المحددات الجينية في منطقة X٢٨** وهذا ما احتفلت به الصحافة منذ ذلك الوقت واعتبرته اكتشافاًش "لجين المثلية" وأغلق الملف.

لكن الحقيقة أن هذا الاكتشاف لا يرقى إلى ذلك المستوى مطلقاً بسبب صغر حجم العينة. فلكي يُعتَبَر أن هذا هو "جين المثلية" يجب أن يتم إثبات وجوده في كل الرجال المثليين وليس في تلك العينة الصغيرة من المثليين الذين لديهم خال مثلي. حيث أن إثبات وجود خلفية جينية لأي صفة إنسانية يحتاج لإثبات وجوده على الأقل في عينة لا تقل عن ثمانية آلاف شخص.[٣٤]

---

٣٢ D. H. Hamer, et al., "A linkage between DNA Markers on the X-Chromosome and Male Sexual Orientation, "Science ٢٦١, no. ٥١١٩, pp. ٣٢١-٢٧.

٣٣ أما لماذا لم تكن الأم مثلية فذلك لكونها تمتلك كروموسوم X آخر يمكن أن يعادل الكروموسوم الذي به "عيب" كما أن الجنسية المثلية في الرجال تعتبر ظاهرة مختلفة عنها في النساء.

٣٤ لقد كان الفشل في الحصول على العدد هو السبب الذي لم يجعل الباحثين يجزمون بوجود جين مورث للاضطراب الوجداني ثنائي القطبية bipolar gene

لذلك بعد مرور أربعة شهور وفي نفس المجلة "العلم" تم نشر انتقادات حادة لهذه الدراسة. في هذه التعليقات الناقدة كتب علماء وراثة من جامعات مثل ييل، وكولومبيا ولويزيانا ما يلي:

> الكثيرمن المناقشات التي تناولت ما وجده هامر وزملاؤه من نتائج ركزت على التداعيات الاجتماعية والسياسية. بينما هدفنا الحقيقي هو مناقشة الأدلة العلمية واستيضاح عدم الاتساق الذي في هذه الدراسة والذي يدفعنا لأن نفسرها بكثير من الحذر. ..... إن نتائج هذه الدراسة لا تتسق مع أي نموج جيني كما أن صغر حجم العينة (٤٠ أسرة) يجعل من هذه النتائج قابلة لعدة تفسيرات ونظريات كثيرة بعضها وراثي والبعض الآخر بيئي[٣٥].

وهذا جعل هامر يرد في نفس المجلة[٣٦] بقوله:

> إننا لم نقل أنX٢٨ مسئول عن تكوين التوجه الجنسي ولكننا فقط نقول أنه **يشارك** في تكوينه في **بعض** الأسر. كما أننا لم نقل أن X٢٨ يمثل جيناً رئيسياً، كل ما قلنا هو أن له تأثيراً أمكننا تحديده إحصائياً في العينة التي قمنا بدراستها.

---

٣٥ Risch et al. " Male Sexual Orientation and Genetic Evidence"

٣٦ D. H. Hamer et al., "Response to Risch et al. "*Science* ٢٦٢ (١٩٩٣), p. ٢٠٦٥.

مزيد من الأبحاث

في سنة ١٩٩٩ وبعد حوالي عشرة سنوات من العمل في مشروع الجينوم البشري الذي بدأ سنة ١٩٩٠ حاول بعض العلماء الكنديين بقسم العلوم العصبية الإكلينيكة بجامعة أونتاريو الغربية أن يؤكدوا صحة الدراسة السابقة للدكتور هامر (والتي اكتشفت **أن ٧٥%** من الإخوة من الذكور المثليين يشتركون في نفس المحددات الجينية في منطقة X٢٨) المشكلة التي كانت تكمن في بحث د. هامر هي أنه لم يفحص ما إذا كان **الاخوة الغيريين لهؤلاء المثليين كان أيضاً لهم نفس المحددات الجينية في منطقة X٢٨**

أما العلماء الكنديون فقاموا بدراسة هذا المتغير ولكن في عينة أكبر من الأسر ومع وجود فهم أكبر لعلم الوراثة (بعد مرور ٦ سنوات). وأكد هذا الفريق الكندي أن الإخوة المثليين لم تكن احتمالية اشتراكهم في نفس المحددات الوراثية في X٢٨ أكثر مما تمليه الصدفة البحتة[٣٧]

وفي سنة ٢٠٠٣ اكتمل مشروع الجينوم البشري ولم يتم العثور على أي جين للمثلية. هذا ما تعرفه جيداً حركات الترويج لأسلوب الحياة المثلي، لذلك لا يوجد على مواقع الإنترنت الخاصة بهذه الحركات أي إشارة لأبحاث علمية. كل ما يُكتب في هذه المواقع هو عبارات مثل: "لماذا تسأل عن سبب المثلية؟ Why ask Why?" بعض المواقع الأكثر موضوعية تكتب عبارات مثل: "يقترح الخبراء أن هناك عوامل بيولوجية وبيئية واجتماعية تشترك في تطور المثلية".[٣٨]

---

٣٧ G.Rice et al., " Male Homosexuality: Absence of Linkage to Microsatellite Markers at X٢٨, " *Science* ٢٣ April ١٩٩٩: ٦٦٥-٦٦٧

٣٨ D. Thompson, *Reaching Gay Youth* ٢٠٠٥ p. ٢٢

أما الحوار العلمي الموضوعي والبحث العلمي الموثَّق فلا يجد طريقه إلى وول ستريت جورنال أو نيويورك تايمز أو غيرها من الجرائد والمجلات أو مواقع الإنترنت التي تريد أن تعطي الانطباع أن المثليين يولدون هكذا وأن المثلية متغير وراثي طبيعي لا علاقة للبيئة به ولا يجب التعامل معه على أنه اضطراب من أي نوع.

عندما قدمت محاضرة عن المثلية في إحدى منظمات حقوق الإنسان بالقاهرة، كانت بين الحضور صحفية تكتب في إحدى الجرائد الأجنبية التي تنشر في مصر. قامت الصحفية بنشر محاضرتي تحت العنوان التالي: *"في الوقت الذي فيه تسن بلاد كثيرة حول العالم القوانين التي تشرع حقوق المثليين، يقترح أحد الأطباء علاجاً للمثلية"*. ثم بدأت مقالتها قائلة: "إنه في الوقت الذي تسن فيه كل دول العالم، دولة وراء الأخرى، القوانين التي تشرع لحقوق المثليين، لا يزال ينظر الكثيرون في مصر للمثلية على أنها مرض".[٣٩] ولعلنا هنا نلاحظ الخلط الواضح بين وجهة النظر العلمية للمثلية، وبين قوانين حقوق المثليين وكأن اعتبار المثلية مرضاً يتعارض مع حقوق المثليين! فهل مثلاً اعتبار الفشل الكلوي مرضاً يهدد الحقوق السياسية والمدنية للمصابين به؟!
بالطبع السبب في هذا الموقف هو ذلك الميراث من القمع السياسي والوصم الاجتماعي للمثليين، لكن الموقف السياسي والاجتماعي المشروع المدافع عن حقوق المثليين لا ينبغي أن يتدخل في رؤيتنا العلمية للقضية والتي يجب أن تتحرر من مثل هذه التأثيرات. فمن حقوق المثليين، وبالذات من لا يرضى منهم بتوجهه الجنسي، أن يعرفوا أن التوجه الجنسي المثلي أمر يمكن تغييره، ومن حقهم الحصول على مساعدة لتغييره. أما من لا يريدون تغيير توجههم المثلي فلا يمكن أن يرغمهم أحد على ذلك، فهم مواطنون لديهم كافة الحقوق المدنية والسياسية والاجتماعية التي تكفل لهم أن يختاروا أسلوب الحياة الذي يريدونه ذلك شريطة ألا يفرضوه على أحد.

---

٣٩ Psychologist Claims to have "Cure" for Homosexuality *The Daily Star-Egypt* September ٢٧, ٢٠٠٦

التربية والتعليم .... في الأسرة والمدرسة

بعد أن تناولنا الضغط السياسي المنظم الذي مارسه اللوبي المثلي على العلم والإعلام في الغرب، يأتي دور الكلام عن التربية والتعليم. فالتعليم أيضاً تعرض لحملات الضغط والتسييس وذلك للترويج للتوجه الجنسي المثلي بين الأطفال والمراهقين أو على الأقل اعتباره اختياراً مقبولاً (لاحظ شعار "لا بأس بالمثلية" Gay is Okay) هنا تكمن الخطورة. وهنا يظهر الاحتياج للتفريق الدقيق بين حقوق المثليين في التعبير وممارسة توجههم المثلي، وبين ترويجهم لهذا التوجه خاصة بين الأطفال والمراهقين. من الطبيعي أن يمر بعض المراهقين في بداية فترة المراهقة بحالة من الحيرة والتشويش فيما يتعلق بهويتهم أو ميولهم الجنسية. في هذه المرحلة الدقيقة من النمو الوجداني والجنسي، يمكن أن يشعر بعض المراهقين بمشاعر الانجذاب الجنسي المثلي، بل وربما يقومون ببعض الممارسات الجنسية مع أقرانهم من نفس الجنس.

لكن هذا لا يؤدي بالضرورة لنشوء التوجه الجنسي المثلي. فقد أكدت الدراسة المسحية للتنظيم الاجتماعي لممارسة الجنس في الولايات المتحدة الأمريكية أن الغالبية العظمى من الأطفال والمراهقين الذين قاموا بممارسات مثلية في وقت ما من حياتهم، قد تخلوا عن هذه الممارسات فيما بعد.[٤٠] لكن إذا قام أحد بتشجيعهم على الاستمرار في هذه الممارسات، فإن هذا يجعلهم يتجهون ناحية الجنسية المثلية. الحقيقة هي أن التوجه الجنسي للإنسان ليس أمراً ثابتاً وإنما هو قابل للتغيير. فمن الممكن، وبالذات في فترة المراهقة، التي لم تتأكد فيها بعد كل عوامل الشخصية، أن يتحرك الإنسان إما ناحية التوجه المثلي أو التوجه الغيري إذا حصل على تشجيع في أي من الاتجاهين.

---

٤٠ Laumann et al., *The Social Organization of Sexuality*, p. ٢٩٥

في كتابه *تربية الأولاد*[٤١] اقتبس جيمس دوبسون الصفحات التالية من كتاب جوزيف نيكولوسي *الوقاية من الجنسية المثلية: دليل الوالدين*[٤٢] وها نحن بدورنا ننقلها إلى العربية لتوعية الآباء والأمهات في بلادنا. يقول جوزيف نيكولوسي أن هناك عدداً من المظاهر السابقة لظهور الجنسية المثلية في الأطفال ويمكن ملاحظتها والتعرف عليها مبكراً جداً في حياة الطفل. معظم هذه المظاهر تقع تحت تصنيف ما يسمى بسلوكيات الجنس الآخر Cross gender behavior وهي علامات لوجود اضطراب في الهوية الجنسية للطفل. هذه العلامات هي:

١. الإعلان المتكرر من جانب الطفل/الطفلة عن الرغبة في الانتماء للجنس الآخر.
٢. تفضيل الأولاد لارتداء ملابس البنات وتفضيل البنات ارتداء ملابس الأولاد.
٣. التفضيل المستمر والقوي لأدوار الجنس الآخر فيما يتعلق باللعب التمثيلي. أي أن يلعب الأولاد أدواراً نسائية والبنات أدواراً رجولية في التمثيليات التي يقومون بلعبها (لعبة "البيت" مثلاً).
٤. الرغبة الشديدة في لعب الألعاب المفضلة لدى الجنس الآخر. كأن يلعب الأولاد بالعرائس مثلاً والبنات بالمسدسات والسيارات.
٥. التفضيل الشديد للعب مع أقران من الجنس الآخر بدلاً من نفس الجنس.

تبدأ سلوكيات ارتداء ملابس الجنس الآخر Cross Dressing في السنوات السابقة للمدرسة وبالتحديد في السن بين الثانية والرابعة. لا ينبغي أن نقلق عندما يحدث ارتداء لملابس الجنس الآخر مرات قليلة متفرقة، لكن عندما يتكرر بصورة مستمرة وتبدأ ظهور بعض العادات المقلقة مثل استخدام الولد لمساحيق التجميل الخاصة بأمه

---

٤١ J. Dobson, *Bringing Up Boys*, (Carol Stream: Tyndale), ٢٠٠١, p. ١١٨- ١٢٢

٤٢ J. Nicolosi*, Preventing Homosexuality, A Parent's Guide*

وعندما يبدأ في تجنب أولاد الجيران ويفضل أن يكون مع أخته أو مع صديقاته من البنات ويبدأ في الولع بالعرائس وملابسها وبيوتها. بعد ذلك ربما يبدأ الولد في أن يستخدم صوتاً رفيعاً في الكلام وتبدأ حركات جسده ومشيته تكون مشابهة للبنات ويبدأ في الاهتمام بإطالة الشعر ويولع بالإيشاربات والحلقان وغيرها.

في الواقع، والكلام ما زال لجوزيف نيكولوسي، أن هناك علاقة كبيرة بين السلوك الأنثوي في فترة طفولة الأولاد وظهور الجنسية المثلية فيهم عند البلوغ. حيث يشعر الأولاد في سن مبكرة بنوع من عدم الراحة مع أقرانهم من الأولاد وبإحساس دفين بأنهم مختلفون أو ربما أقل من أقرانهم من نفس الجنس. لكن الآباء والأمهات غالباً ما لا يدركون هذه العلامات وينتظرون إلى بعد فوات الأوان ليسعوا في طلب المساعدة لأولادهم وبناتهم. أحد أهم أسباب ذلك هو أن أحداً لم يقل لهؤلاء الوالدين الحقيقة بشأن حالات التشويش في الهوية الجنسية التي ربما تصيب بعض الأطفال وماذا على الأهل أن يفعلوا في مثل هذه الحالات.

ماما: "هل أنا جِاي"؟

يكمل نيكولوسي موجهاً حديثه للآباء والأمهات: ربما تشعر/تشعرين بالقلق إزاء إبنك أو بنتك والتطور الجنسي الخاص بهما. ربما يأتي إليك أحد أبنائك قائلاً: "ماما، هل أنا جاي"؟ أو "بابا، أنا غالباً ثنائي الجنسية". ربما تجد صور إباحية مثلية في دولاب ابنك أو بنتك أو تكتشف أنهم دخلوا مواقع مثلية على الإنترنت. ربما تجد/تجدين مذكرات أو خواطر كتبوا فيها مشاعرهم العاطفية تجاه نفس الجنس. **أهم ما أريد أن أقوله لمثل هؤلاء الآباء والأمهات أنه لا يوجد شيء اسمه "طفل مثلي" أو "مراهق مثلي" لكن إذا تُرِكَت مثل هذه الحالات بدون علاج فإن حوالي ٧٥% منها سوف تتحول إلى الجنسية المثلية أو الجنسية المزدوجة.**[٤٣]

---

٤٣ J. Nicolosi, *Preventing Homosexuality, A Parent's Guide* chapter ٢

من المهم هنا أن أقول، والكلام مازال لجوزيف نيكولوسي أهم المعالجين للجنسية المثلية في العالم، أن أغلب عملائي من المثليين لم تظهر عليهم علامات أنثوية واضحة أثناء طفولتهم، لكن أغلبهم كانت تظهر عليه علامات "**غياب الذكورة**" ـ أي أنهم كانوا منفصلين عن أقرانهم من الأولاد ويشعرون بألم الرفض منهم. وكان هذا الانفصال عن الأولاد يظهر في صور متعددة مثل عدم الاهتمام بالرياضة أو السلبية والتراجع وعدم الإقدام وعدم الرغبة في لعب الألعاب التي بها عنف أو التحام مع غيرهم من الأولاد. بعض منهم كانت لديه صفات شخصية كانت غالباً تعتبر محببة مثل: الذكاء، الحساسية، الميول الفنية، العقل المبكر (وهي سمة أنثوية في الشخصية فالبنات ينضجن نفسياً قبل الأولاد) في مجال العلاقات والكلام وغيرها. هذه الصفات كانت تساهم أيضاً في ابتعادهم عن أقرانهم من نفس الجنس وبالتالي إلى تشويه أو تأخر في نمو الهوية الذكرية لديهم.

لأن مثل هؤلاء الأولاد لم تظهر عليهم علامات أنثوية مثل ارتداء ملابس النساء أو المشية أو الحديث بطريقة فيها تشبه بالنساء، لم يدرك آباؤهم أو أمهاتهم أن هناك مشكلة، وبالتالي لم يبذلوا أي مجهود في العلاج.

لكن لا يجب أن نخلط الأمور، والكلام ما زال لنيكولوسي، فمن الممكن أن يكون الولد حساساً وطيباً واجتماعياً أو فناناً ورقيقاً ويظل أيضاً غيرياً. فليس هناك أي مبرر لمنع الأولاد من أن يكونوا هكذا خوفاً من المثلية. الأمر في رأيي (وفي رأي عدد متزاد من الباحثين) **أن الأب يلعب دوراً رئيسياً في تنمية صفات الذكورة لدى ابنه**. والأب أهم من الأم في هذا الأمر فالأمهات تصنعن أولاداً أم الآباء فيصنعون رجالاً.

في سن مبكر جداً (من سنة ونصف إلى ثلاث سنوات) يقرر الولد داخلياً أن يكون كياناً منفصلاً ويختار إن كان يريد أن يكون مثل أمه أو مثل أبيه. وكما تدفع الولد الجينات والهورمونات لأن يكون ذكراً "جسدياً" تدفعه علاقة التوحد بالأب لأن يكون

ذكراً "نفسياً". وعندما يتعلق الأمر بالميل الجنسي (سواء لنفس الجنس أو للجنس الآخر تلعب العوامل النفسية الدور الأكبر).

لذلك فإن دور الأب هو أن يؤكد على ذكورة ابنه ويساعده أن يقبلها من خلال قبوله للذكورة في أبيه والعلاقة الجيدة معه. يحدث هذا من خلال أن يلعب الأب مع ابنه ألعاباً ذكورية عنيفة مختلفة عما تلعبه النساء والفتايات، أو أن يأخذه معه ليستحما معاً. في ذلك الوقت يدرك الطفل الصغير أن جسده شبيه بجسد أبيه وأن عليه أن يختار "نفسياً" أن يكون مثل أبيه.

كثير من الآباء المحبين لأولادهم فشلوا دون أن يقصدوا في عمل هذه العلاقة أو ذلك الارتباط مع أولادهم ربما بسبب الاختلاف في الشخصيات، أو ربما لانشغال الآباء بالعمل، أو ربما لضعف الذكورة لدى الأبناء مما جعل تنمية الذكورة فيهم يحتاج لوقت طويل ومجهود شاق لم يستطع الآباء بذله.

الأم تلعب أيضاً دوراً مهماً ودورها يتلخص في أن تتراجع قليلاً وتسمح للولد بأن "يذهب" مع أبيه إلى عالم الرجال. ربما تكون الأم في مرات كثيرة مسيطرة أو راغبة في تملك الولد وجعله "ابنها الصغير المدلل" Mom's little boy وعندما يجتمع هذا مع سلبية أو انشغال الأب أو عدم التوافق في الشخصية بين الأب والأم يفشل الولد في صُنع هذه الرابطة مع أبيه وبالتالي يفشل في تأكيد ذكورته.

أيضاً تميل بعض الأمهات إلى تأديب أبنائهن أكثر من اللازم بحيث تجعل من كل شيء ممنوعاً. لا ترفع صوتك! لا تلعب لعباً عنيفاً! لا تعترض! كن مطيعاً! فالذكورة متعلقة بالشجاعة والإقدام التي ربما يقتلها هذا التأديب المفرط.

في بعض الأحيان تستخدم الأمهات أبناءهن من الذكور للحصول على الحب والاهتمام الذين لا يحصلن عليهما من أزواجهن. أو على الأقل يفشلن في مساعدة أبنائهن على الاستقلال النفسي، بل يستسلمن لعلاقات اعتمادية مع أبنائهن. أحياناً أيضاً تمنع الأمهات أولادهن من الاختلاط بآبائهم (خاصة إذا كانت علاقة الأم سيئة بالأب).

ربما يحدث هذا في صورة "لا تشغل بابا" "بابا مُتعب!" "إذا أردت شيئاً اطلبه مني أنا" وبطبيعة الحال بالنسبة لكل الأطفال، الأم أسهل، فالأم هي نبع الحنان وأصل القبول غير المشروط بالنسبة للأبناء والبنات.

مرة أخرى أقول، والكلام لنيكولوسي، أن كثيراً من الأولاد يحدث هذا معهم ولكنهم لا يتأثرون بل ويصبحون غيريين، لكن بالنسبة للأولاد ضعاف الذكورة المُعَرَّضين (وراثياً) للمثلية، فإنهم يتأثرون أكثر من غيرهم من اضطراب العلاقة بالأب.

وختاماً لهذا الفصل أقول أن العيون المفتوحة كثيراً ما لا ترى الحقيقة سواء من خلال تسييس العلم والإعلام والتعليم في الغرب، أو من خلال الجهل والتعمية والتعتيم والفصل الحادّ بين الجنسين في الشرق. والحقيقة هي أن الجنسية المثلية ليست خياراً طبيعياً للحياة، كما أنها ليست الإثم الذي لا يُغتفر والعار الذي لا يُعبر عنه. هي اضطراب في التطور الجنسي لدى الأطفال يمكن تفاديه في الطفولة والمراهقة وتمكن معالجته فيما بعد ولكن بصعوبة بالغة.

الحقيقة نادراً ما تكون نقية .. ودائماً ما لا تكون بسيطة

أوسكار وايلد
شاعر وروائي وكاتب مسرحي آيرلندي
وهو أيضاً مثلي (١٨٥٤- ١٩٠٠)

الفصل الثالث

تأثيرات متعددة!

الحقيقة بشأن أسباب الجنسية المثلية

> النظرة الأحادية التبسيطية لأسباب المثلية تؤدي إلى ظلم المثليين.

تنبع الكثير من المشكلات في التعامل مع قضية المثلية من النظرة التبسيطية الأحادية. الموقف المتعصب لحركات الدفاع عن أسلوب الحياة المثلي Pro-gay movements وأيضاً موقف المجتمع المضطهد للمثليين والخائف من المثلية بشكل مرضي Homophobic كلاهما ينشأ من رؤية أحادية تبسيطية لأسباب الجنسية المثلية. فموقف حركات الدفاع عن حقوق المثليين ينشأ من رؤية أن المثلية مجرد متغير وراثي طبيعي (المثلي يولد هكذا وليس له يد في الأمر) وعلى ذلك يجب قبوله من الفرد والأسرة والمجتمع كقبولهم للون البشرة أو العينين. أما الموقف الاضطهادي فيرى أن المثلية مجرد اختيار حر (المثلي اختار أن يكون مثلياً) وأن الجنسية المثلية هي فقط رذيلة يجب أن يتوب عنها الإنسان، بل أن بعض التيارات الدينية تعتبرها "روحاً شريرة" تلبس الإنسان ويمكن من خلال "إخراج" هذه الروح أن "يتحرر" من "قيود" الجنسية المثلية!

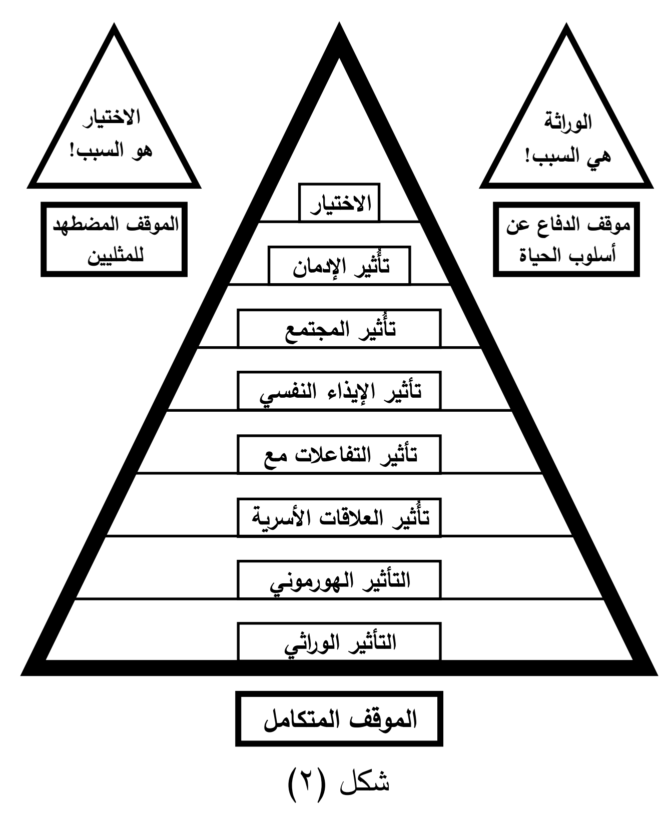
وقد تعرضت بنفسي لهذين الموقفين معاً عندما قدمت محاضرة في إحدى الهيئات عن الجنسية المثلية. في ذلك الوقت هاجمني الفريقان. الفريق المدافع عن حقوق المثليين اعتبرني رجعياً متعصباً لأني قلت أن المثلية مرض، والفريق المتشدد

الداعي لاضطهاد المثليين ومضايقتهم، اعتبرني من خلال نظرية المرض (أو بالأحرى الاضطراب التطوري) أخليهم من المسئولية الأخلاقية.

أذكر أيضاً أن بعضاً من مبررات الهجوم على فيلم "عمارة يعقوبيان" أن الكاتب، من خلال عرضه لماضي حاتم الرشيد (الشخصية المثلية في الفيلم) وتعرضه للانتهاك الجنسي في الطفولة، يستدر عطف الجمهور عليه وبالتالي على المثليين عموماً، وهذا يعد في نظر الكثيرين خطراً على المجتمع. لأنهم يعتبرون أن حماية المجتمع من المثلية تستلزم اضطهاد المثليين! إذا كانت هذه المواقف الأحادية التبسيطية، فما هو الموقف الأكثر واقعية؟

أسباب الجنسية المثلية؟

يستخدم الطبيب النفسي الأمريكي جيفري ساتينوفر في كتابه *الجنسية المثلية وتسييس الحقيقة*، والذي اقتبسته كثيراً في هذا الكتاب، نموذجاً أسماه "الهرم" لشرح العوامل المشاركة في نشوء الجنسية المثلية. يبدأ ساتينوفر من قاعدة الهرم ويضع الاستعداد الوراثي، ثم بعد ذلك ما يمكن أن نسميه التأثير الهورموني داخل الرحم، ثم بعد ذلك التأثيرات الأسرية في الطفولة، وبعدها العلاقة بالأقران من نفس الجنس والجنس الآخر، ثم الإيذاء الذي يحدث في الطفولة (نفسياً وجسدياً)، ثم التأثيرات الاجتماعية والمجتمعية، ثم عنصر الإدمان والتعود وأخيراً يخصص قمة الهرم لما يمكن أن نسميه "الاختيار الحرّ". وسوف نتبع هذا النموذج في شرح العوامل المختلفة.



شكل (٢)

أساب الجنسية المثلية بين موقفين تبسيطيين

العوامل البيولوجية

ينقسم العامل البيولوجي المسبب للجنسية المثلية إلى عنصرين، وهما الوراثة والهورمونات[٤٤]. وكما أشرنا من قبل أن الجانب الوراثي في المثلية ينتمي لما يُسمى "بالتأثير" الوراثي وليس "التحديد" الوراثي. التأثير الوراثي Genetic Influence غالباً ما يحدد الصفات السلوكية مثل إدمان الكحول أو السمنة، أما الصفات الجسدية مثل لون العينين أو الشعر، فيحددها التحديد الوراثي Genetic Determination.

التأثير الوراثي يعني أن يولد الطفل ولديه "استعداداً" وراثياً لسلوك ما، لكن هذه السلوك لا يظهر إلى النور إلا في حالة وجود بعض العوامل البيئية الأخرى. فلا يمكن مثلاً أن يصبح الإنسان مدمناً للكحول إلا بعد أن يتعاطى الكحول بإفراط، وهو لن يصاب بالسمنة إذا كان يتبع نظاماً غذائياً صحياً. أيضاً المثلي لن يظهر في حياته السلوك المثلي إلا بعد توافر بعض العوامل البيئية الأسرية والاجتماعية كما سنورد لاحقاً.

العنصر الثاني للأسباب البيولوجية للجنسية المثلية هو التأثير الهورموني. وبالتأثير الهورموني لا أقصد أن هناك اختلافاً في الهورمونات بين المثليين والغيريين. وإنما المقصود هو اختلاف التأثير الهورموني على مخ الجنين الذكر داخل رحم أمه.

عندما تحمل الأم جنيناً ذكر فإن الذكورة الوراثية للجنين (كروموسوم Y) ترسل رسالة للأم لكي تجعل الوسط الهورموني للرحم يميل للذكورة الهورمونية androgenic وهذا

---

٤٤ في مقالتهما المستفيضة التي راجعا فيها الأبحاث التي تناولت المسببات البيولوجية للجنسية المثلية درس ويليام باين وبروس بارسونز نحو ١٣٥ من الأدبيات العلمية ما بين بحث وفصل في كتاب وتقرير وغيرها. وبعد هذه الدراسة المستفيضة خلص الباحثان إلى أنه لا توجد أدلة تساند أي نظرية بيولوجية أو نفسية كمسبب وحيد للجنسية المثلية. كما أنهما أشارا إلى أن الميل للتفسير البيولوجي كان في كثير من الأحيان بسبب عدم كفاية التفسيرات النفسية. وفي النهاية اقتنع الباحثان بأن النموذج الأقرب للحقيقة هو نموذج تتفاعل فيه العوامل البيولوجية والبيئية (أي الأسرية والاجتماعية) معاً.

W. Byne and B. Parsons, " Human Sexual Orientation: The Biologic Theories Reappraised," *Archives of General Psychiatry* ٥٠, no. ٣., pp. ٢٢٨-٣٩

يساعد على تكوين الأعضاء الجنسية الذكرية للجنين. عندما يفشل جسم الأم في عمل هذا التغيير فإن الوسط الهورموني للرحم يظل أنثوياً estrogenic أو لا يكون ذكرياً بما فيه الكفاية. إذا حدث هذا بدرجة كبيرة، فإنه يؤدي إلى بطء أو عدم تكوين الأعضاء التناسلية الذكرية أو يؤدي إلي تكوين أعضاء تناسلية ذكرية وأنثوية معاً. وفي هذه الحالة يحتاج الطفل بعد ولادته إلى علاج هورموني وبعض العمليات الجراحية.

في بعض الحالات يقتصر التأثير الهورموني الأنثوي فقط على تطور المخ. عندئذ يميل تركيب مخ الجنين إلى التركيب الأنثوي والذي يختلف قليلاً عن المخ الذكري. وهذا ينعكس علي الصفات النفسية في شخصية الابن فتميل للأنوثة.

من المعروف أن هناك اختلافات نفسية في الشخصية بين الذكور والإناث. على سبيل المثال يميل الذكور في الأغلب إلى استخدام الفص الأيسر من المخ وبالتالي يميلون للتفكير التحليلي بينما تميل النساء في الأغلب إلى استخدام الفص الأيمن وبالتالي يملن للتفكير الانطباعي الحدسي وغير ذلك من الاختلافات.

هذا التأثير يجعل شخصية الذكر تميل للأنوثة (وبالطبع العكس لا يحدث بالنسبة للإناث وهذه إحدى تفسيرات أن نسبة الجنسية المثلية في الرجال ضعفها في الإناث). وعندما يولد الطفل الذكر وشخصيته تميل للأنوثة فإنه يميل لأمه أكثر من أبيه ويكون مؤهلاً لأن يتوحد نفسياً بها أكثر من أبيه. هذا يجعله في حاجة أكبر إلى التأكيد على هويته الذكرية وهي المهمة التي من المنتظر أن يقوم بها أبوه. هذا يقودنا بالتالي إلى العامل الثالث الذي يؤثر في نشوء الجنسية المثلية وهو العلاقات الأسرية المبكرة.

تأثير العلاقات الأسرية المبكرة

أولاً: العلاقة بالوالد من نفس الجنس

العلاقة بالوالد والأقران من نفس الجنس محورية في تطور الهوية الجنسية

تعد العلاقة مع الوالد من نفس الجنس، الأب في حالة الذكر والأم في حالة الأنثى، أهم العلاقات التي تكون الهوية الجنسية وبالتالي الانجذاب الجنسي. الولد يحتاج لحب أبوي ذكوري من أبيه والبنت تحتاج إلي حب من أمها. عندما لا يكون ذلك الحب موجوداً بسبب البعد المكاني أو النفسي، فإن الطفل لكي يحمي نفسه من الإحباط "يفصل نفسه نفسياً" عن الوالد من نفس الجنس. هذا الانفصال النفسي يمنع من تكون الهوية الجنسية التي تنشأ بالتوحد بالوالد من نفس الجنس (الأب بالنسبة للولد والأم بالنسبة للبنت). كما يتسبب في إعاقة مستمرة في العلاقات مع نفس الجنس وربما في العلاقات عموماً.

أيضاً عندما لا يؤكد الأب علي ذكورة ابنه، ولا يتوحد الولد مع أبيه، فإن ذكورة الولد تظل غير كاملة خاصة إذا كان الولد مؤهلاً وراثياً وهورمونياً (مما يزيد احتياجه للتأكيد على هويته الذكرية).

عندما لا يأخذ الأب الولد إلى "عالم الرجال". فيظل هذا العالم يكتنفه الغموض والسرية وفي النفس الوقت يظل الطفل مشتاقاً لهذا العالم. وعند سن المراهقة فإن هذا الشوق وذلك الغموض ربما يؤديان إلى نمو الانجذاب الجنسي تجاه الذكور. هذا العامل بالطبع غير موجود بالنسبة للإناث لأنهن يولدن في عالم المرأة ولا يحتجن لمن يأخذهن إليه. هذا سبب آخر يجعل من نسبة المثلية بين الإناث أقل من الذكور.

بعض الآباء يشعرون أكثر من غيرهم بالأسف على الطرق التي أخفقوا بها في تربية أولادهم أو أضروا بأولادهم من خلالها. ومع ذلك من الخطأ تحميل اللوم كله علي الوالدين، لأن الأمر يتعلق أيضاً باستقبال الطفل (الذي غالباً ما يكون عالي

الحساسية). قد تكون الإساءة بسيطة جداً، لكنها تؤدي إلى قرار لا واعٍ لدى الطفل بالانفصال عن الوالد من نفس الجنس.

> اكتشفت إحدى المثليات أن اللحظة التي حدث فيها الانفصال بينها وبين أمها هي عندما سافرت الأم لعدة أشهر دون أن تبلغ ابنتها أنها ستسافر وإنما اختفت فجأة. كانت البنت في ذلك الوقت في سن الرابعة. منذ ذلك السن قررت الابنة الابتعاد عن أمها نفسياً لتحمي نفسها من حدوث تلك الجروح مرة أخرى. وعندئذ أيضاً قررت أن تتوحد بأبيها. وهذا كان حجراً كبيراً في بناء توجهها الجنسي المثلي فيما بعد.

عبرت خبيرة في علم النفس تدعى إليزابيث موبرلي Elizabeth Moberly عن العلاقة بين خبرات الطفولة والجنسية المثلية بالقول: "إن الجنسية المثلية هي عجز في قدرة الطفل على التواصل مع الوالد من نفس الجنس وينتقل هذا العجز (فيما بعد) إلى التعامل مع البالغين من نفس الجنس عموماً".[٤٥]

ثانياً: العلاقة مع الوالد من الجنس الآخر

ليست العلاقة مع الوالد من الجنس الآخر بنفس القدر من الأهمية في كل حالات تطور الميول المثلية، ولكن في الكثير من الحالات تزيد هذه العلاقة من صعوبة المشكلة التي حدثت في العلاقة مع الوالد من نفس الجنس.

مثلاً يمكن أن يؤدي الوالد من الجنس الآخر إلى زيادة المسافة والعداوة بين الطفل والوالد من نفس الجنس. على سبيل المثال من الممكن أن تشكو الأم لابنها من أبيه وتتحدث معه عن مشكلاتها الزوجية معه. أيضاً من الممكن أن تكون الأم شديدة الحماية ولا تسمح لابنها بالتحرك بعيداً عنها ليذهب لعالم الرجال. كما من الممكن أن تكون شخصيتها أقوى من الأب بحيث تمنعه من أخذ الابن معه لعالم الرجال. أيضاً

---

٤٥ E. R. Moberly, *Homosexuality: A New Christian Ethic,* (Cambridge: James Clarke, ١٩٨٣) pp. ٥- ١٦

بعض الأمهات من خلال "المبالغة في التأديب" تمنع الطفل من التعبير الذكوري عن نفسه. فالتعبير الذكوري أحياناً ما يكون مصاحباً بشيء من العنف أو الفوضوية في السلوك. بعض الأمهات أيضاً يسخّفون ويستهزئون من ذكورة أبنائهم، خاصة إذا كانت أغلب الأخوات من الإناث اللاتي يكبرنه بسنوات كثيرة، وإذا كانت لدى الأم أو الأخوات مشكلة مع الجنس الآخر. على الجانب الآخر، يوجد بعض الرجال الذين، بسبب رغبتهم في إنجاب ذكر، يعاملون بناتهم وكأنهن ذكور متجاهلين أنوثتهن. هذا يؤثر أيضاً في تكوين الشخصية الأنثوية وبخاصة في البنات اللاتي هن مولودات بضعف أساسي في أنوثتهن.

باختصار فإن الطفل/الطفلة حينما يشعر بانقطاع الصلة بينه/بينها وبين الوالد من نفس الجنس، وفي نفس الوقت يجد/تجد أن الوالد من الجنس الآخر لا يشجع توحده/توحدها بالوالد من نفس الجنس أوتعبيره/تعبيرها عن الذكورة أو الأنوثة، فإن هذا يخصب التربة التي يمكن أن تنمو فيها الميول المثلية.

تأثير التفاعلات مع الأقران

ما بين سن الرابعة والخامسة ينتقل الأطفال من اللعب **إلى جانب** الأطفال الآخرين، إلى اللعب **مع** الأطفال الآخرين. في هذه السن يبدأ الأطفال في تعلم كيف يكوِّنون صداقات. هذه الصداقات المبكرة تضيف إلى الهوية الجنسية للطفل. فالأطفال في هذه السن يحتاجون بشدة إلى حب وقبول أقرانهم من نفس الجنس لأن مثل هذه الصداقات تلعب دوراً هاماً في عملية بناء الهوية الجنسية Gender Identity.

الأطفال المتخبطون في علاقاتهم مع الوالد من نفس الجنس قد يختبرون أيضاً درجة مماثلة من البعد والرفض في العلاقة مع أقرانهم من نفس الجنس. فالولد الذي لم يتوحد بذكورة أبيه بما يكفي يخرج لأقرانه من الأولاد وهو يميل للشخصية الأنثوية. هذا يعرضه للرفض منهم، وبالأخص من الأولاد الذين شخصياتهم شديدة الذكورة.

يزيد من ذلك أن الأطفال في هذه السن يميلون إلى التفاخر بجنسهم وإلي رفض أي شبه تقارب مع الجنس الآخر. هذا يجعل الطفل يتوق ويشتاق للقبول من مثل هؤلاء الأولاد ويتعلق بهم وتختلط داخله الرغبة في أن يكون مثلهم بالرغبة في أن يقترب منهم ويلتصق بهم. لكنه عندما يفشل في ذلك يضطر للاختلاط بالبنات ويلعب معهن بطريقتهن. لكن تظل رغبته في الاقتراب من الأولاد مدفونة بداخله. قد يكون الطفل واعياً لتلك الرغبة، أو قد تكون مدفونة فتتحول بطريقة رد الفعل العكسي reaction formation إلى رفض شديد للأولاد. لكن الأكيد أن انفصاله عن الأولاد في هذه السن وارتباطه بالبنات يؤدي به إلى التوحد بالبنات، وهذا أسهل عليه نظراً لميل شخصيته بالطبيعة إلى الأنوثة. في هذه الحالة يشعر الولد بالانتماء للبنات والراحة معهن ويعتبر نفسه "نفسياً" أقرب إليهن، بينما تظل داخله الرغبة في القبول من الذكور.

أحياناً تلعب عوامل أخرى دوراً في عدم حدوث التوحد بالأقران من نفس الجنس، فقد قالت لي إحدى المثليات أنها في هذه السن لم تجد مجموعة من البنات ينتمون لنفس الخلفية والثقافة الاجتماعية التي كانت تنتمي إليها فلم تستطع التوحد بهم.

على أي حال ومهما كان سبب عدم التوحد مع الأقران من نفس الجنس في مرحلة الطفولة، فعندما يبدأ البلوغ ويبدأ ظهور الرغبة الجنسية الواضحة، لا يجد الطفل الذكر نفسه منجذباً عاطفياً وجنسياً للبنات لأنه أصبح يشعر "نفسياً" أنه مثلهن. وإنما يجد نفسه منجذباً عاطفياً وجنسياً للأولاد محاولاً بهذا أيضاً (لا شعورياً) تحقيق التقارب والتوحد القديم الذي فشل فيه، ولكن هذه المرة بطريقة رومانسية/جنسية. ويظل هذا التشويش مستمراً ربما طوال العمر من خلال أسلوب الحياة المثلي. فالعلاقات المثلية كما سبق وأشرنا ليست علاقات تكامل بين أفراد مختلفين ولكنها علاقات يحاول كل طرف فيها (بشكل لا واعٍ) أن يستكمل ذكورته المفقودة من الطرف الآخر، لكنه بالطبع لا يستطيع، فيتركه ويبحث عن شخص آخر، وهكذا.

في حالة البنات يكون الاعتماد العاطفي شديداً جداً وربما تؤدي علاقة صداقة حميمة مكسورة في هذه المرحلة العمرية إلى جرح عميق يؤدي بدوره إلى كسر في علاقة الانتماء والتوحد بنفس الجنس طوال العمر.

كثيراً ما أسمع من بعض المثليات (وبالذات اللاتي يلعبن الدور الذكري في العلاقات المثلية) عبارات تحقر من شأن النساء. مثل كونهن أقل عقلاً أو تافهات. وتعبر هؤلاء المثليات عن أنهن لا يشعرن مطلقاً بالانتماء مع النساء، ولا يمكن أن يشاركهن بالأمور الهامة في الحياة، لكنهن ينجذبن إليهن عاطفياً وجنسياً.

تأثير الإيذاء النفسي Trauma

الإيذاء النفسي هو نوع من الأذى للنفس يحدث كنتيجة لخبرة صادمة نفسياً. الخبرة الصادمة هي الخبرة التي تغمر الإنسان وتتضمن أفكار ومشاعر شديدة تفوق قدرته على الاستيعاب. الخبرات الصادمة نفسياً متعددة مثل الحوادث والكوارث الطبيعية والجرائم الشديدة والجراحات الخطيرة بالإضافة إلى وفاة الأشخاص المقربين. كما تتضمن أيضاً خبرات التعذيب البدني والنفسي والعلاقات المسيئة والتعرض للإساءات المتكررة أو الإهمال في الطفولة. الإيذاء النفسي خبرة ذاتية لمن يتعرض لها. وبالتالي يتحدد تأثيرها ليس فقط بنوع الحدث وشدته وإنما أيضاً بحسب العوامل الذاتية مثل استقبال الشخص لها ومتانة بنيانه النفسي.

عندما يتعرض الأطفال للإيذاء النفسي سواء الإيذاء الإيجابي (إساءة الفعل) من خلال الإهانة أو الضرب أو الاعتداء الجنسي، أو الإيذاء السلبي (إساءة عدم الفعل) من خلال الترك والإهمال، فإن كثيرين منهم يتعاملون مع هذه الصدمة من خلال البحث عن سلوكيات توفر لهم نوعاً من التهدئة أو التلطيف للقلق الذي يشعرون به. وكثيراً ما تكون تلك السلوكيات جنسية وغالباً ما تكون من خلال الاستثارة الذاتية (العادة السرية) أو من خلال الخبرات الجنسية مع نفس الجنس، حيث أن هذه هي

الطرق الأسهل بالنسبة للأطفال في ذلك العمر. وبالنسبة للأطفال المهيئين وراثياً وهورمونياً والذين تعرضوا لمشكلات في العلاقات الأسرية والعلاقات بالأقران، كما أشرنا، فإن هذه الخبرات الجنسية المثلية تؤدي إلى تأكيد الميل الجنسي المثلي لديهم.

أما بالنسبة **للإساءات الجنسية** ففي إحدى الدراسات التي أجريت على عينة من ١٠٠١ شخص مثلي بالغ ومن المترددين على عيادات الأمراض المنقولة جنسياً، ثبت أن حوالي ٣٧% من العينة تعرضوا للاعتداء الجنسي من ذكور قبل بلوغهم سن التاسعة عشر[٤٦].

قد تلعب المشاعر المختلطة القوية التي يشعر بها الفرد الذي تعرض لاعتداء جنسي دوراً في تشكيل الميول المثلية. التخبط أو التشويش في هذه الحالة يمكن تعريفه بأنه "الشعور بشعورين متناقضين في الوقت نفسه". وتكون النتيجة إحساساً غامراً بالخزي والحيرة. فالأمر المحير بالنسبة للولد الصغير هو أنه برغم الموقف البشع الذي تعرض له، فقد شعر ببعض اللذة. وتزيد حالة التخبط والشعور بالعار حينما يكون الاعتداء الجنسي هو السياق الوحيد الذي حصل فيه هذا الصبي على الحب والاهتمام الذكوري الذي كان يشتاق إليه من الأب أو من الأقران من نفس الجنس. ويترك هذا انطباعاً خادعاً بأن الجنس والحب والقبول والاهتمام أمور مترادفة أو على الأقل متلازمة.

عندما تتكرر الاعتداءات ويشعر الطفل أو المراهق بهذه المشاعر، فإنه يبدأ في التساؤل بشأن هويته الجنسية. في هذه الحالة إذا تعرض إلى تشجيع من المجتمع في المدرسة أو من خلال الإعلام لأن يعترف بهذه المشاعر ويستسلم لها باعتبارها أسلوباً مقبولاً للحياة وأنه "ولد هكذا" ويجب أن يعيش هكذا، فإنه سيستسلم بالتالي

---

٤٦ L. S. Doll et al., " Self-Reported Childhood and Adolescent Sexual Abuse Among Adult Homosexual/Bisexual Men, " *Child Abuse and Neglect* ١٦, no. ٦ (١٩٩٢), pp. ٨٥٥-٦٤

لأسلوب الحياة المثلي ويتبناه. هذا بطبيعة الحال يقودنا للتأثير التالي وهو تأثير المجتمع.

تأثير المجتمع

المشكلة في الغرب هي اختراق المدارس وخاصة الحكومية بواسطة جماعات الضغط المثلي التي تروج أن المثلية خيار طبيعي للحياة أو أن للأسرة أشكالاً مختلفة مثل أب وأم أو أب وأب أو أم وأم وأن كل هذه الأشكال مقبولة. بالطبع ليس هذا هو الحال عندنا في الشرق، ولكن المشكلة في الشرق تكمن في جدار الصمت والتجاهل حول كل ما يتعلق بالجنس، وبالتالي غياب أو فقر التربية الجنسية للأطفال. بالإضافة لذلك فإن مجتمعاتنا مصابة بحالة كاملة من الإنكار لوجود التوجه الجنسي المثلي. هذا الإنكار العام يصاحبه إنكار خاص حيث لا يقبل أي والدين إدراك حقيقة أن أحد أبنائهما ربما يتطور توجهه الجنسي نحو المثلية.

> طلب أحد الأصدقاء أن يراني وهو مصاب بفزع شديد لأنه اكتشف أن ابنه البالغ من العمر حوالي ١٣ سنة قد مارس أحد الممارسات الجنسية مع شاب يكبره بحوالي عشرة أعوام. وعندما تحدثنا طويلاً عن ذلك الابن المراهق، ظهر بوضوح كيف أن ابنه كانت تظهر عليه كل صفات الطفل المعرض للمثلية لكن الأب لم يدرك هذه الحقيقة إلا بعد أن حدثت هذه الممارسة. فهو لم يتصور، بل لم يرد أن يتصور أن يكون ابنه معرضاً لأمر مثل هذا!

من المشكلات الأخرى في الشرق العربي، وبخاصة في بعض البلاد التي تمارس فصلاً شديداً بين الجنسين أن المراهقين يجب أن يختلطوا بالجنس الآخر في هذه المرحلة وذلك لتشجيع التوجه الجنسي الغيري. بالطبع يمكن ضبط هذا الاختلاط وتقنينه، لكنه منعه التام يؤدي إلى انتشار الجنسية المثلية في هذه الدول بالذات.

من سن ٥-١٢	من سن ١٢- ٢٠
لنمو التوجه الغيري يجب أن يكون الطفل/ الطفلة في هذه المرحلة قريب/قريبة من نفس الجنس. لتحقيق الانتماء لنفس الجنس في ذلك الوقت. بالإضافة إلى ذلك ينبغي عدم تشجيع الاختلاط بالجنس الآخر كثيراً في هذه السن لمنع التوحد بالجنس الآخر.	أما في هذه السن، فيجب أن يحدث العكس، أي يتم التشجيع على الاختلاط مع الجنس الآخر لتنمية الانجذاب الغيري.
المشكلة في المجتمعات المغلقة، هو عدم الوعي وبالتالي ترك الأطفال يختلطون بالجنس الآخر كثيراً في سن ٥-١٢ ومنعهم من الاختلاط في سن المراهقة (أي عكس ما ينبغي أن يحدث لتحقيق التوجه الغيري) هذا بالطبع لا يؤدي للجنسية المثلية في كل الحالات، ولكن في الحالات التي لديها استعداد طبيعي.	

جدول (٢)

المجتمع المثلي

الوصم والتعيير الذي يتعرض له المراهق من المجتمع العام يجعله ينفصل عن المجتمع ويتجه نحو المجتمع المثلي الذي يجد فيه القبول والاحترام والانتماء الذي لا يجده في المجتمع العام. المجتمع المثلي موجود في بلادنا ولكنه "تحت الأرض" مثلما كان في الغرب في الأربعينات والخمسينات قبل الثورة الجنسية وقيام حركات الدفاع عن أسلوب الحياة المثلي. أتصور أنه من خلال حرية تداول المعلومات في الإنترنت بالذات، بدأت رياح الثورة الجنسية تهب على مجتمعاتنا. ولعل الدردشة على الإنترنت والمدونات أصبحت أيضاً من أماكن التجمع واللقاء للمثليين في بلادنا، خاصة أنها

توفر السرية ومجهولية الأسماء. لكن السؤال كم من الحق وكم من التضليل يتداول في مثل هذه الأوساط؟

تكمن خطورة المجتمع المثلي، ليس فقط في أنه يشجع أسلوب الحياة المثلي ويجعل منه هوية ثم قضية، ولكن المجتمع المثلي يزيد من شقة التباعد بين المثليين والمجتمع العام، وبخاصة من ليست لديهم أعمال تجعلهم مرتبطين بالمجتمع. حتى من يعملون في المجتمع، يشعرون وكأنهم مغتربون في أعمالهم أثناء النهار حتى يعودوا إلى "وطنهم" آخر الليل في أماكن تجمع المثليين. هذا الابتعاد يزيد من أعراض عدم النضوج النفسي والعلاقاتي لديهم بالإضافة للمزيد من الإحساس بالوحدة والانعزال والجوع للحب. الكثير من المثليين يتحدثون عن عدم النضوج والاستغلال والخيانات التي تسود المجتمع المثلي الذي يعيش أفراده في وحدة حتى وهم معاً. وهذا طبيعي بالنسبة لكل مجتمع ينفصل عن المجتمع العام ويعيش ثقافة "تحتية" مثل البركة الآسنة التي تنفصل عن أمواج البحر المفتوح التي تنقي المياه "نسبياً" باستمرار. هذا الشعور بالوحدة يجعلهم ينغمسون في علاقات جنسية متعددة بحثاً عن الحب والانتماء، حتى أنهم كثيراً ما يمارسون الجنس مع مجهولين ويتعرضون لخطر الإصابة بفيروس الإيدز بالإضافة للأخطار الأخرى الصحية والأمنية.

تأثير الإدمان والتعود

من الممكن أن يتحول كل سلوك هدفه الحصول على اللذة أو الهروب من الألم النفسي إلى سلوك قهري، أي إدماني. والإدمان ببساطة هو العجز عن السيطرة. وما يؤكده الأشخاص الذين خرجوا من أسلوب الحياة المثلي هو أنهم فعلوا ذلك

بصعوبة شديدة، ليس لأن المثلية أمر ولدوا به، ولكن لأن السلوك المثلي في حد ذاته، مثل الكثير من السلوكيات الجنسية، يمكن أن يكون قهرياً.[٤٧]

المشكلة في إدمان الجنس، أو أي إدمان، هو أنه يحدث تغييراً في المخ، وبالتحديد في مراكز اللذة، حيث أن السلوك المتكرر، خاصة إذا كان مرتبطاً باللذة، ينشئ مسارات عصبية في المخ، تكون بمثابة مجرى نهر تتحرك فيه المواد الكيميائية بشكل تلقائي متحكمة في السلوك. لذلك عندما يحاول الإنسان أن يتوقف عن السلوك الإدماني فإنه يكون كمن يجفف نهراً قد دام جريانه لسنوات عديدة، وذلك لينشئ نهراً جديداً أو مساراً جديداً في المخ وهذا أمر في غاية الصعوبة ويتطلب وقتاً طويلاً ومحاولات متكررة وانتكاسات كثيرة قبل أن يصل إلى الاستقرار السلوكي.

تأثير الاختيار

السؤال المحير، هو هل بعد كل هذه التأثيرات، يبقى مكاناً للحرية والاختيار؟ هذا السؤال يحيلنا إلى سؤال وجودي هام عن كُنه الإنسان. هل الإنسان مجرد آلة مبرمجة على الفعل ورد الفعل كما يعتقد علم النفس السلوكي بقيادة سكينر[٤٨] وغيره، أم أن الإنسان لديه، على الأقل، "جرثومة" صغيرة من الحرية تسمح له أن

"صحيح أن هناك تأثيرات كثيرة ليس لي يد فيها ساهمت في توجهي المثلي، لكن من يخلع قميصه في كل مرة هو أنا"!

---

٤٧ R. Lau et al., “Trends in Sexual Behavior in a Cohort of Homosexual Men: A ٧-year Prospective Study, “International *Journal for the Study of AIDS* ٣, no.٤ (١٩٩٢), pp. ٢٦٧-٧٢; A. Lifson, “Men Who Have Sex with Men: Continued Challenges of Preventing HIV infection and AIDS [Editorial], “ *American Journal of Public Health* ٨٢, no. ٢ (١٩٩٢)pp. ١٦٦-٦٧; S. Adib et al., “ Prediction of Relapse in Sexual Practices among Homosexual Men , *“ AIDS Education and Prevention* ٣, no. ٤ (١٩٩١), pp.٢٩٣- ٣٠٤

٤٨ ب. ف. سكينر B. F. Skinner (١٩٠٤– ١٩٩٠) هو رائد علم النفس السلوكي الذي يقوم على ثلاث افتراضات فلسفية وهي: ١) المادية: أي أنه لا وجود لشيء غير مادي و ٢) التصغيرية: أي أنه لا توجد شخصية متكاملة للإنسان، بل أن الإنسان هو مجموعة من ردود الأفعال المتعلمة للمثيرات و٣) الحتمية: أي أنه لا مجال لأية اختيارات أخلاقية حرة للإنسان بل سلوكه محتم سابقاً من خلال محددات بيولوجية وبيئية.

يتخذ قرارات عكس تيار الإدمان والتعود والتأثيرات المختلفة حتى الوراثي والهورموني منها؟ يعبر فيليب يانسي في كتابه" *إشاعات من عالم آخر*"[٤٩] عن هذه الطبيعة المزدوجة للإنسان فيقول:

> لا شك أننا سنشعر دائماً بصراع بين عالمين لأن البشر يشكلون توليفة غريبة من الاثنين. ونجد أنفسنا مُعلّقين في الوسط: ملائكة تتمرغ في الطين، وثدييات تحاول الطيران. لقد صور أفلاطون حصانين يسيران عكس الاتجاه، حيث أقسامنا الخالدة تسعى للصلاح السماوي، بينما اللاإنسانية تصارع هذا ... إننا نتعثر من المهد إلى اللحد، نميل أحياناً تجاه الأبدية، وأحياناً تجاه الأرض، تلك التربة التي أخذنا عنها اسمنا (آدم من أديم الأرض).

سمعت مرة أحد المثليين يقول: "صحيح أن هناك تأثيرات كثيرة ليس لي يد فيها ساهمت في توجهي المثلي، لكن من يخلع قميصه في كل مرة هو أنا"!

لم يختر أحد أن يكون مثلياً، ولكن الخيار الصعب الذي اختاره من قرروا أن يخرجوا من أسلوب حياتهم المثلي هو خيار مبني على إيمان عميق بالحرية الإنسانية وأن الإنسان يستطيع بمعونة الله وغيره من البشر، أن يقاوم الكثير من التأثيرات التي وقع تحتها بلا اختيار منه. انطلاقاً من هذه النقطة، سوف نبدأ رحلتنا في الفصل التالي والتي وضعت لها عنوان "الخروج" للإشارة إلى رحلة التعافي من أسلوب الحياة المثلي.

---

٤٩ ف. يانسي *إشاعات من عالم آخر. ما الذي نفتقده؟* (ترجمة سليم اسكندر) (القاهرة: مكتبة الكلمة، ٢٠٠٧) ص. ٤١

ريد: اللعنة يا آندي. لا تفعل بنفسك هذا. ما تقوله مجرد أحلام سخيفة.
المكسيك هناك بعيداً وأنت هنا في هذا السجن، هذه هي حقائق الحياة!

آندي: معك حق. هي هناك. وأنا هنا.
أظن أن الأمر في الواقع يتلخص في اختيار صغير.
إما أن تنشغل بالحياة. أو تنشغل بالموت!

وبعد أيام قليلة طلب آندي من أحد الزملاء حبلاً طويلاً. ظن أغلب زملائه أنه سوف ينتحر. لكن المفاجأة التي أصابت الجميع بالذهول هي أن آندي كان قد طلب الحبل ليربط أغراضه بإحدى ساقيه وهو يزحف خلال ماسورة المجاري التي امتدت بطول ٥٠٠ قدم ليخرج من الناحية الأخرى حراً! وعندما قام مدير السجن بتفحص زنزانته اكتشف أن آندي كان طوال العشرين سنة الماضية يحفر طريقه للخروج من سجن شاوشانك!

من فيلم "وداعاً شاوشانك" [٥٠]

٥٠ Shawshank Redemption (١٩٩٤) Starring Tim Robbins (Andy Dufresne) and Morgan Freeman (ْEllis Boyd “Red” Redding).



الفصل الرابع

الخروج الكبير!

الحقيقة بشأن التعافي من أسلوب الحياة المثلي

التغيير ليس لمسة سحرية ولكنه رحلة طويلة مستمرة من النضوج والتعافي

السؤال الذي يفرض نفسه في البداية هو: "ما هو التغيير؟" هل يقاس التغيير بتغيير السلوك؟ أم بتغيير التوجه الجنسي (أي نوع الانجذاب). في الواقع يختلف الكثيرون بشأن ذلك التعريف. البعض يعتبر أن التغيير هو ترك أسلوب الحياة المثلي، أي التوقف عن الممارسات الجنسية المثلية. بينما يعتبر البعض الآخر أن هذا ليس تغييراً، وإنما التغيير الحقيقي هو أن ينشأ لدى المثلي/المثلية إنجذاب غيري (أي للجنس الآخر). على أي حال وأياً كان التعريف، فالواقع الذي يشهد عنه الأشخاص الذين خرجوا من أسلوب الحياة المثلي هو أن بداية طريق التغيير هي أولاً التوقف عن الممارسة الجنسية المثلية. ثم في بعض الأحيان، وبسبب عوامل نفسية وسلوكية واجتماعية متعددة، يتطور أو لا يتطور انجذاب جنسي غيري لدى المثلي المتوقف عن الممارسة.

دوافع التغيير وطبيعته

وقبل الغرق في كلام نظري، لنسأل أنفسنا سؤالاً أكثر عملية. ما الذي يدفع الناس للتغيير؟ من واقع الخبرة العملية، لم أجد أحداً حاول الخروج من أسلوب الحياة المثلي إلا لثلاثة أسباب: السبب الأول بلا منازع هو الوازع الديني الذي يعتبر الممارسة

المثلية اختياراً دينياً وأخلاقياً غير مقبول، والسبب الثاني هو المعاناة النفسية التي يعانيها من يعيشون أسلوب الحياة المثلي، في صورة العلاقات المكسورة والإساءات والاستغلال. أما السبب الثالث فهو الرغبة في الحصول على حياة أسرية طبيعية.

لكن كيف يكون هذا التغيير؟ وما هي طبيعته؟

في رأيي أن أهم ما يجب أن نعرفه عن التغيير، أنه ليس مجرد التوقف عن الممارسة، وإنما هو مسيرة مستمرة من النمو. حتى في ثقافة التعافي من إدمان المخدرات (أو أي إدمان)، لا يعتبر التعافي مجرد التوقف عن التعاطي، وإنما هو نمو مستمر في الشخصية. هذا النمو هو الذي يشكل حائط الدفاع الحقيقي ضد العودة للتعاطي، ولكن بطبيعة الحال، لا يمكن حدوث هذا النمو في الشخصية والتعامل الناضج مع عيوبها في ظل التعاطي. هذا ينطبق أيضاً على التعافي من الجنسية المثلية، هو أيضاً مسيرة من النمو في الشخصية، وأيضاً لا يمكن أن يحدث إلا في ظل التوقف عن ممارسة أسلوب الحياة المثلي.

أهداف التعافي من الجنسية المثلية

بالنسبة للتعافي من الجنسية المثلية، توجد الأهداف التالية:

أولاً: الأهداف السلوكية

- التوقف المستقر لفترة طويلة عن الممارسات المثلية. (لاحظ هنا كلمتي "المستقر" و"لفترة طويلة" أي بدون انتكاسات كثيرة وبدون شعور بالكبت والضغط).
- تأسيس حياة جنسية غيرية مشبعة. (أيضاً لاحظ كلمة "مشبعة" فليس الهدف مجرد عمل علاقة جنسية غيرية فأحياناً يدخل بعض المثليين في علاقات غيرية ليس لأن هذا مشبع عاطفياً وجنسياً لهم ولكن كنوع

من الإنكار أو كإثبات لأنفسهم أو لشخص آخر أنهم ليسوا مثليين. وذلك عندما يكون المثلي لا يزال في مرحلة الإنكار).

ثانياً: الأهداف الوجدانية (المشاعر)

- تناقص الانجذاب الجنسي المثلي. أي ألا يعود المثلي يشعر بذلك الانجذاب الشديد لنفس الجنس ولا تصبح العلاقة العاطفية/ الجنسية مع نفس الجنس هي الخيار الأول للتعامل مع الشعور بالوحدة والجوع للحب.
- تنامي الانجذاب الجنسي الغيري. أي أن يشعر المثلي بأن العلاقة بالجنس الآخر تشبعه عاطفياً، حتى وإن كان شبعاً أقل من الشبع الذي يحصل عليه من العلاقة بنفس الجنس.

ثالثاً: الأهداف التطورية في الشخصية

- تنامي الهوية الجنسية الذكرية (نفسياً). أي أن يشعر المثلي/المثلية بالانتماء مع الغيريين وأنه واحد منهم وليس غريباً منفصلاً عنهم/عنهن.
- تجاوز الحاجز النفسي مع الجنس الآخر. حل المشكلات وشفاء الجروح وتغيير أنماط التفكير القديمة تجاه الجنس الآخر والأشخاص الذين ينتمون له.

نلاحظ التدرج في أهداف التعافي فتنامي الهوية الجنسية الذكرية، يؤدي إلى تناقص الانجذاب الجنسي المثلي بين الذكور، فالشعور بالانجذاب المثلي يزداد كلما زاد الإحساس بالاختلاف ويتناقص كلما زاد الإحساس بالانتماء. وكلما يتناقص الانجذاب الجنسي المثلي، كلما يكون التوقف عن الممارسات المثلية ليس مجرد كبت للمشاعر إنما كنتيجة طبيعية لتناقص الانجذاب. وهكذا يستطيع المثلي الخروج من أسلوب الحياة بشكل مستقر نفسياً.

ذلك لأن المثلي في واقع الأمر يبحث عن الذكورة في الرجال الآخرين. وسوف يتوقف عن البحث عنها والانجذاب إليها كلما شعر بوجودها فيه نفسه. لذلك يقتبس "نيكولوسي" التالي على لسان أحد عملائه[٥١]:

> لقد كنت أحاول الاختلاط بالفتيان الذين كانوا يحققون أشياء لم أستطع تحقيقها. كانوا دائماً ينظرون إلي أنني "الخيار الثاني" سواء في اللعب أو في أي شيء آخر. لذلك كنت أتراجع للوراء بصفتي غير مرغوب فيه في نادي الرجال. لم أشعر فقط بعدم الأمان، ولكنني شعرت أيضاً بالتجريد التام من الذكورة. من المفترض أني ذكر ولكنني لم أشعر بذلك بسبب ما كان يحدث لي. وجاء المجتمع بعد ذلك ليقول لي أن سبب هذا الشوق الذي بداخلي للذكورة هو أنني "مولود هكذا"! خلال السنتين اللاتي قضيتهما في العلاج أدركت أن ميولي المثلية لم تكن صرخة للحصول على رجل آخر وإنما صرخة للحصول على هوية ذكرية"!

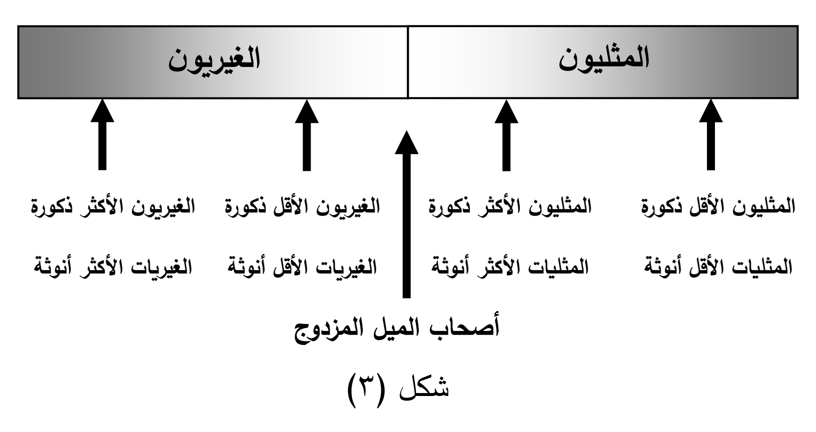
ليس كل المثليين ولا الغيريين متشابهين

تجدر الإشارة هنا إلى أن المثليين ليسوا كلهم متشابهين من حيث الهوية الذكرية أوالأنثوية، أو من حيث العامل الأساسي المسبب للجنسية المثلية وبالتالي من حيث الأهداف العلاجية في التعافي. أيضاً الغيريون ليسوا جميعاً على نفس الدرجة من الذكورة أو الأنوثة. في واقع الأمر يمكن أن نقول أن هناك متصلاً continuum للتوجه الجنسي. في أقصاه نجد المثليين الذين ليس لديهم أي ميل للجنس الآخر ولديهم الهوية الجنسية الذكرية (أو الأنثوية) ضعيفة جداً، ويظهر هذا في سمات شخصياتهم وسلوكهم من حيث طريقة الكلام أو المشية أو خلافه (التي تكون أنثوية في المثليين وذكورية في المثليات). هؤلاء يميلون لاتخاذ الدور السلبي في العملية الجنسية بين الذكور (والدور الإيجابي بين الإناث). ثم عندما نتحرك للاتجاه الآخر، نجد مثليين أكثر ذكورة لا تبدو عليهم سمات الأنوثة (ومثليات أكثر أنوثة لا تبدو

---

٥١ J. Nicolosi *Reparative Therapy of Male Homosexuality*

عليهن سمات الذكورة) وهؤلاء يميلون لاتخاذ الدور الإيجابي في العلاقة الجنسية بين الذكور (والدور الأنثوي في العلاقة بين الإناث). في المنتصف نجد من لديهم/لديهن ميل جنسي مزدوج bisexual. ثم في النصف الثاني نجد الغيريين الذين تتزايد ذكورتهم (وأنوثتهم) وانجذابهم للجنس الآخر حتى نجد في أقصى هذا الجانب، الغيريين شديدي الانجذاب للجنس الآخر والذين حتى في الطفولة والمراهقة لم يكن لديهم أي تشويش في الهوية أو التوجه الجنسي.



شكل (٣)

في اعتقادي أنه بالنسبة للمثليين الأقل الذكورة (والمثليات الأقل أنوثة) العامل الأكبر في تطور الميل المثلي هو ذلك الفقر للذكورة بين المثليين (وللأنوثة بالنسبة للمثليات) أو حدوث اعتداء جنسي في حالة المثليين من الذكور. (الاعتداء الجنسي للإناث قد يؤدي لتنامي المثلية في بعض الحالات).

بينما في المثليين الأكثر ذكورة (والمثليات الأكثر أنوثة) تقع المشكلة الأكبر في الحاجز النفسي مع الجنس الآخر. الهدف الأساسي في التعافي بالنسبة للنوع الأول تكمن في تطوير الهوية الذكرية (أو الأنثوية) بينما في النوع الثاني هو حل المشكلة مع الجنس الآخر (بالطبع بعد التعامل مع عنصر التعود والإدمان في كل من النوعين).

في الجزء الثاني من الكتاب (القسم العملي) سوف نتناول بالتفصيل وبشكل عملي مسيرة التعافي من الميول المثلية

يجب أن نقبل الإحباطات المحدودة،
دون أن نفقد الأمل غير المحدود.

مارتن لوثر كينج الابن

الفصل الخامس

سائرون على الدرب الصاعد!

قصص واقعية لمصريين يتعافون من الجنسية المثلية

في الصفحات المتبقية من هذا الكتاب، سوف نقدم قصتين واقعيتين لشخصين أحبا أن يكتبا قصتهما مع الجنسية المثلية ومسيرة التعافي التي اختارا بشجاعة أن يسيرانها.

ك. ج

فقدت أمي عندما كان عمري ستة أشهر، ودخل أبي السجن لأنه كان السبب في وفاة أمي. كان ينبغي أن أدخل مع أختي الكبرى إلى إحدى دور الرعاية لأنه لم يكن يوجد من يرعاني. لم تكن الرعاية بطبيعة الحال بها أي شيء من الحنان أو الحب، لكن كان وجود أختي بجانبي يخفف عني قليلاً. بعد سن السادسة، كان علي أن أترك أقرب الناس لي مرة أخرى وأذهب إلى دار أخرى للصبية لأنه لم يكن مسموحاً أن أبقى في دار البنات مع أختي بعد سن السادسة.

في الدار الجديدة زادت القسوة والضرب والإهانة من المشرفين والإرغام على الصلاة لدرجة جعلتني أكره المشرفين وأكره الله الذي كنت أراه في صورتهم القاسية. في الدار الجديدة كان الأولاد الأكبر مني، في إعدادي وثانوي، يتحكمون في تشغيل "الكاسيت". وأنا كنت أحب الأغاني كثيراً وكنت أتوسل إليهم أن يشغلوا لنا "الكاسيت". في أحدى المرات اشترط واحد منهم علي أن يفعل معي بعض الأشياء لكي يشغل الكاسيت فحاولت أن أرفض ولكنه أصر فوافقت. وتزايد الأمر حتى وصل إلى درجة الاعتداء الجنسي الكامل. ومع الوقت أصبح هؤلاء الأولاد الكبار يقولون لأصحابهم عليّ وأصبحت أمارس هذا مع عدد كبير منهم.

كانت هذه أول مرة أختبر أي نوع من "الحنان" حتى ولو كان مصحوباً بالألم! وبالرغم من الشعور بالإهانة والقذارة إلا أنها كانت المرات الوحيدة التي احتضنني فيها أحد أو قبلني منذ ولادتي! أيضاً لم أكن أعرف ما هو الصح وما هو الغلط. لم يقل لي أحد أن الذي أفعله عيباً أو حراماً، لكنني كنت أتعرض للإهانة والتعيير من المشرفين الذين عرفوا عني هذه الحقيقة. أبي أيضاً عرف بالأمر وكان رد فعله أنه لا يريدني.

بعد أن كبرت وتركت دار الرعاية، ظلت الطريقة الوحيدة التي أحصل بها على الحنان هي الممارسة الجنسية المثلية (الشاذة) وتعرضت للكثير من الذل والإهانة التي كنت أتحملها من أجل القليل من الاهتمام أو الحنان من البعض.

عندما دخلت مجموعات المساندة[٥٢]، اكتشفت هذا الذي يقولون عنه "القبول غير المشروط". أي القبول والحب دون أن أفعل شيئاً أو أدفع ثمناً. في البداية لم أصدق، لكن مع الوقت وجدت أن الحب لا يتغير والقبول كما هو ولا يريد أحد مني شيئاً فكنت أتعجب! ولأني لم أكن أستوعب ما يحدث، انقطعت عن المجموعة لفترات طويلة، لكنني كنت في النهاية أعود. وجاء وقت (تقريباً بعد سنتين في المجموعة) شجعني فيه الطبيب الذي كان مسئولاً عن المجموعة أن "أشارك" في المجموعة بمشكلتي الحقيقية. فقاومت بشدة ولكنه استمر في الضغط عليّ فشاركت وكانت المفاجأة غير المتوقعة. كنت أتوقع الرفض والإهانة والتهكم لكنني وجدت الحب والقبول. لم يسألني أحد عن تفاصيل، ولم ينصحني أحد بشيء أو يعظني. كل ما قالوه لي هو أنهم يحبونني ويقدرونني ويحترمون شجاعتي.

كنت أحاول التوقف عن هذه الممارسات لفترات ثم أعود عندما يشتد الجوع للحب. لكن مع استمراري في المجموعات (لستة سنوات الآن) زادت فترات "تبطيلي". وأنا الآن متوقف عن هذه الممارسة لأطول مدة في حياتي (ثلاث سنوات تخللتها سقطة

---

٥٢ كانت مجموعة مساندة عامة للرجال الغيريين وكان هو المثلي الوحيد ولم يكن يبوح بهذا السر حتى ذلك اليوم.

واحدة) كما بدأت أشعر بالانجذاب للجنس الآخر، وأنا الآن متزوج ولدي علاقة جنسية مشبعة مع زوجتي، كما رزقت بطفلة.

كانت علاقتي بالله سيئة جداً وكنت لا أصلي. لكنني عندما اختبرت المحبة من هؤلاء الناس مع الوقت صدقت أن الله أيضاً يحبني وأرسل لي هؤلاء الناس. أيضاً كلما زادت فترة تبطيلي وأصبحت أشعر بمعونة الله في ذلك، ازددت اقتناعاً برحمة الله. حتى أبي تحسنت معاملته لي بشكل غريب وأصبحت أستطيع أن أحبه قليلاً وأناديه "بابا" لأول مرة في حياتي. في كل هذا رأيت يد الله تعمل في حياتي وتشفيني من كل آلام وجروح السنين الطويلة.

ن. ق

كان أبي طيب ولكنه كان ذو شخصية ضعيفة وكانت علاقتي به ضعيفة جدا نظرًا لتغيبه باستمرار عن البيت بسبب ظروف عمله. لذلك كان تأثيره على حياتي ضعيف جدًا ولم تنتقل إلي صفات الرجولة من خلاله. وكانت علاقتي بأخي الأكبر هو الآخر كأنها غير موجودة مثلها مثل علاقاتي مع أعمامي وأخوالي.

كانت أمي تتمتع بشخصية قوية، وكانت هي كل شيء بالنسبة لي. تعودت أمي أن تضغط عليَّ في كل أجازة صيفية لكي أعمل في محل لبيع الأقمشة يملكه خالي، مما كان يحرمني من التمتع بالأجازة الصيفية واللعب والذهاب إلى رحلات مع أصدقائي. وهذا جعلني أشعر بأني طفل مهمل ليس من يهتم بي أو يراعى احتياجاتي النفسية أو الاجتماعية. ولم تكن للصورة الذكرية وجود في حياتي.

الشيء الوحيد الذي أتذكره للرجل هو الإعتداء الجنسي بكل ما فيه من لذة وألم. فلقد تعرضت في طفولتي المبكرة لإعتداءات جنسية متكررة من أبناء الجيران المراهقين، لذلك نشأت وأنا أشعر بالخوف والعار والعجز والتشويش.

بعد الاعتداءات الجنسية علي في الطفولة لم أمارس الجنس فعليًا، ولكني كنت أمارسه في خيالي من خلال أحلام اليقظة، وكنت أهرب إليه من الضغوط والخوف والمشاكل.

واستمر الحال هكذا حتى وصلت لسن ٢٥ سنة عندها تعرفت على صديق يكبرني بعدة أعوام وتوطدت علاقتنا حتى مارست الجنس معه، ثم تركته وبعدها بمدة تعرفت على صديق آخر ومارست الجنس معه أيضا.

كنت أظن إني ابحث عن الجنس أو المتعة، لكني اكتشفت أني أبحث عن الأب المفقود للطفل الموجود داخلي، وكان تقريري عن نفسي إني إنسان مضطرب نشأت في أسرة مضطربة موجودة في عالم مضطرب.

بدأ الصراع ضد الجنسية المثلية في حياتي بعد إدراكي أن أفكاري ومشاعري وأفعالي هذه هي عبارة عن تصرفات مثليين وكان صعب عليّ كإنسان يود أن يتقرب إلى الله أن أستمر في الحياة بهذه الطريقة، لذلك طلبت المساعدة من صديق لي وصديقي هذا أرشدني إلى طبيب نفسي.

كانت أفكاري عن الطب النفسي أنني سأذهب للطبيب وأشرح له معاناتي من ميولي الجنسية المثلية، وسيسألني عن ظروف تنشئتي وعلاقتي بأهلي. والأهم أني كنت أتوقع أنه سيكتب لي دواء يساعدني على الشفاء والتغيير بسرعة فتنتهي كل آلامي، أو سينصحني ببعض التدريبات النفسية من خلال عدة جلسات بعدها ستحل مشكلتي وأرجع إنسان طبيعي تمامًا. لكن ما فوجئت به أنه فقط نصحني بأن أبتعد عن الممارسات الجنسية المثلية، وكل الأمور التي تؤدى بي إليها، كذلك إن العلاج سيكون من خلال حضور مجموعة علاجية، أستطيع من خلالها أن أتعلم مهارة تمييز المشاعر التي أشعر بها وكيفية التعبير عنها، لأنه لم تكن هناك مجموعة مساندة خاصة بالجنسية المثلية في ذلك الوقت. وبدأت أحضر بانتظام هذه المجموعة لمدة أربع سنوات، بعدها تم إنشاء مجموعة المساندة الخاصة بالجنسية المثلية، فانضممت إليها.

لقد ساعدتني المجموعات أن أرى أن ما تعرضت له في طفولتي من اعتداء جنسي أو علاقة سيئة مع أبي ليس ذنبي ولم يكن بيدي وقتها أن أفعل أي شيء تجاه ما تعرضت له. ووجدت أنى لست وحدي الذي تعرض لهذه الظروف، بل يوجد غيري كثيرون لذا يستطيعون أن يفهموا مشاعري ويقدروها. وعرفت اني لست مسئول عن ما حدث في طفولتي، لكني مسئول عن اختياراتي الآن لتمكنني من تسديد احتياجي للحب الأبوي بدلاً من ممارسة الجنس المثلي.

والنتيجة لمستها في بداية التغيير في أفكاري ومعتقداتي القديمة وصورتي السلبية عن نفسي، وقد أثر هذا التغيير على توجيه مشاعري ومحاولة التحكم في ردود أفعالي خاصة في الأوقات الصعبة وعند التعرض لإغراءات الوقوع في علاقات مثلية.

أنا الآن متوقف عن ممارسة الجنس المثلي منذ ١٠ شهور كاملة. وأصبحت شهيتي مفتوحة الآن للزواج وتكوين أسرة، بما يتطلبه ذلك من التزام نفسي وروحي وأخلاقي واجتماعي. أيضاً أصبحت قادراً على إقامة علاقات صحية مع نفس الجنس، وإدارة حياتي بشكل مناسب. اعتقد أن هذه نتائج رائعة وقيمة. أنا أعرف إن طريق التعافي والحرية ليس سهلاً أو ممهدا، كما انه يستغرق وقتا ليس قليلا بل يمتد إلى سنوات. لكني لست وحدي، فهناك من يمسك بيدي ويسير معي.



الجزء الثاني

البرنامج العلاجي

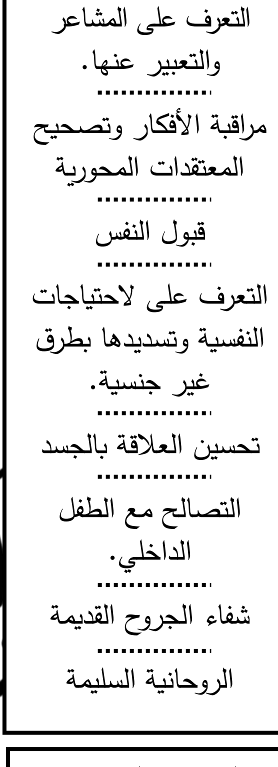
إعداد

د. أوسم وصفي

وفقاً لنظريات العلاج الإصلاحي لجوزيف نيكولوسي

وبرنامج ريتشارد كوهن Coming Out Straight





النضوج الوجداني وتنمية مهارات الحياة

التوقف عن الممارسات الجنسية تمامًا

قطع العلاقات مع أسلوب الحياة المثلي ومع المثليين المتصالحين مع المثلية

قطع العلاقات الجنسية والرومانسية والاعتمادية

كسر العادة وإعادة توجيه الطاقة الجنسية

التواصل مع النفس

التبطيل

التواصل مع الآخرين

التواصل الوجداني الحميم (غير الرومانسي وغير الجنسي وغير الاعتمادي) مع نفس الجنس مثليين متعافين وغيريين).

التواصل مع الجنس الآخر (غير المبني على الارتياح للتشابه والاشتراك في الاهتمامات).

تنمية الهوية الذكرية (الأنثوية للإناث)

في الشكل السابق **ثلاثة تروس** متشابكة عندما يدورون معاً يتحرك المثلي نحو مزيد من الذكورة ونحو الحياة الغيرية. **الترس الأول:** هو ترس التواصل مع النفس بشكل عميق من خلال التعرف على المشاعر (إيجابية كانت أو سلبية) والتعبير عنها ومراقبة الأفكار التلقائية وتصحيح طرق التفكير والمعتقدات المحورية الخاطئة، أيضاً تنمية العلاقة بالجسد والإقرار بالاحتياجات الوجدانية والتصالح مع الطفل الداخلي وتسديد احتياجاته العاطفية بطرق غير اعتمادية وغير رومانسية أو جنسية. يضاف إلى ذلك استكشاف الإيذاء والجروح القديمة بكل أنواعها والنوح عليها وغفرانها وصنع السلام مع الأهل كلما كان ذلك ممكناً. **الترس الثاني:** هو ترس "التبطيل" أي التوقف التام عن الممارسات الجنسية بالفعل وبالخيال. أما **الترس الثالث:** فهو ترس الخروج للحياة والعلاقات والانفتاح على الآخرين. هذا الانفتاح يأخذ درجات متدرجة بداية من خطوة طلب العلاج والانفتاح على المعالج (الذي يفضل أن يكون من نفس الجنس)، ثم المثليين المتعافين المتقدمين ثم الدخول لمجموعة المساندة ومجتمع المثليين المتعافين، ثم الاجتراء على الدخول في علاقات عميقة بالأصدقاء الغيريين ومشاركتهم بحقيقة الميول المثلية التي يشعر بها، ومشوار التعافي الذي اختار أن يسيره. في هذه الأثناء ينبغي على بعض المثليين الذين صنعوا صداقات حميمة مع الجنس الآخر (الفتيات) مبنية على الصداقة والارتياح للتشابه والاشتراك في الاهتمامات الأنثوية، أن يتوقفوا عن هذه العلاقات ويُحَوّلوا هذا النوع من العلاقات إلى الأشخاص من نفس الجنس. وعندما يختبر المثلي المتعافي على الأقل سنة من التوقف التام عن كل الممارسات المثلية (دون معاناة) وذلك بسبب تناقص ميوله المثلية بشكل ملحوظ، وعندما يشعر بشيء من الاختلاف في مشاعره تجاه الجنس الآخر يمكنه أن يبدأ في صنع علاقات مع الجنس الآخر بهدف الخطبة والزواج.

فيما سبق قدمت رؤية عامة مختصرة لمشوار التعافي الطويل الذي يستغرق عدة سنوات[٥٣] وفيما يلي سوف نتناول هذه "التروس" الثلاثة بالتفصيل لكن قبل أن نبدأ في ذلك أريد أن أقدم بعض التأملات على نموذج التروس الثلاثة.

أولاً: يجب أن تعمل التروس الثلاثة معاً ليحدث تقدم للأمام. على مدار السنوات التي تعاملت فيها مع أصحاب الميول المثلية لاحظت أن بعضهم يجد سهولة في أحد التروس فيتحرك في هذا الترس وحده ويضع به "مُحرّكاً" ويتقدم فيه كثيراً ويعتبر نفسه تقدم في التعافي وينتظر اختفاء الميول المثلية وظهور الميول الغيرية. لكن هذا لا يحدث فيشعر بالإحباط ويفقد تدريجياً إيمانه بالتغيير.

ثانياً: كما أن هناك سهولة خاصة في بعض التروس حتى يمكن أن يُوضع فيها محركٌ فإن هناك صعوبة خاصة لدى البعض في التروس الأخرى وكأن حجراً ثقيلاً قد تثبت به فمن الصعب دورانه. على سبيل المثال الشخص الذي لم يصنع علاقات مثلية ولم يُدمن الجنس المثلي ربما يكون ترس "التبطيل" بالنسبة له سهلاً جداً فيصنع شهوراً من التبطيل، أما تُرس التعامل مع مشاعره فيكون صعباً جداً وكأن حجراً تثبت به. ربما يكون الحال هو العكس بالنسبة لشخص آخر من السهل بالنسبة له أن يتواصل مع أعماقه ومشاعره ومع الآخرين لكنه أدمن الجنس المثلي فيظل سنوات لكي يستطيع التبطيل لمدة شهور قليلة.

ثالثاً: صحيح أن التروس متشابكة، بحيث أن حركة ترس من التروس يؤدي إلى تسهيل حركة التروس الأخرى، إلا أنه في بعض الأحيان، كما أشرنا، يكون هناك حجراً مثبتاً بالترس ينبغي رَفعه. لذلك فإن من يصنعون أفضل تقدم في رحلة تعافيهم هم الذين يركزون في البداية على **رفع الأحجار من على كل التروس** ولكي لا نُفرِط في التشبيهات وننسى الحقائق دعوني أُعَرّف بالتحديد ما هو رفع الأحجار من على كل ترس:

---

٥٣ يتوقف طول المشوار على عدة عوامل منها الدافعية الشخصية والمساندة الأسرية والمجتمعية ودرجة الذكورة ومدى التورط في أسلوب الحياة المثلي وقدر الفهم والالتزام والمثابرة في القيام بمهام التعافي المختلفة.

- الترس الأول (التواصل مع الأعماق): يشكل رفع الحجر الالتزام بالواجبات التي يقدمها المعالج من كتابة يوميات المشاعر والأفكار وغيرها من الواجبات.
- الترس الثاني (التبطيل): يشكل رفع الحجر قطع كل العلاقات والارتباطات بأسلوب الحياة المثلية وليس فقط العلاقات الجنسية.
- الترس الثالث: يشكل رفع الحجر الاستعداد لدخول مجموعة المساندة (في الوقت المناسب بحسب المعالج) والانتظام والمثابرة[٥٤] فيها والاستعداد للكلام والتعبير والمشاركة والاشتراك (في الوقت المناسب بحسب المعالج) في مدارس مهارات الحياة والانفتاح والمشاركة بعمق مع الغيريين.

الآن سوف نتناول كل "ترس" بالتفصيل ونتكلم عن خطوتين رئيستين: رفع الحجر وتركيب المُحرِّك. ثم نناقش علاقة كل ترس بالترسين الآخرين.

---

٥٤ لعل صعوبة الالتزام والمثابرة من أقوى المعوقات لمشوار التعافي من الميول المثلية

الترس الأول: التواصل مع النفس

نضع هذا الترس أولاً لأن نقطة البداية غالباً ما تكون أن الشخص الراغب في التغيير يذهب إلى مشير أو معالج أو طبيب نفسي طالباً العلاج ومحملاً بكم هائل من المخاوف واليأس والإحباط من محاولات سابقة فاشلة. لذلك تكون المرحلة الأولى هي أن يقوم المعالج بمساعدة هذا الشخص لكي يستكشف حياته وميول المثلية، كيف نشأت وما هي جذورها وكيف يمكن التعامل معها.

رفع الحجر

كثيراً ما تكون الجلسة الأولى هي أول مرة يتحدث صاحب الميول المثلية عن هذه الميول مع أي إنسان، وربما يكون المعالج هو أول شخص غيري يبوح له عن ميوله المثلية لذلك فإن هذه الجلسة الأولى ترفع الكثير من هذا الحجر.

- الواجب الأول : استكشاف العوامل المسببة للجنسية المثلية
- الواجب الثاني : استكشاف الحياة المثلية
- الواجب الثالث : البداية في كتاب "مهارات الحياة"[٥٥] والبدء في كتابة اليوميات

٥٥ المرشد العملي لمدارس مهارات الحياة وورشة المهارات الحياتية (واحة)

العوامل المسببة للانجذاب الجنسي المثلي

١) النظام الأسري الذي يولد فيه الطفل

> الميول المثلية عرض لمشكلة في تكوين الهوية الجنسية الذكرية للذكر وذلك بسبب فشل الطفل في التوحد والارتباط بالوالد من نفس الجنس والأقران من نفس الجنس.

نقصد بالنظام الأسري منظومة القيم الإنسانية وأنماط العلاقات والتفاعل الإنساني في الأسرة. من مكونات النظام الأسري مفهوم الأسرة عن الرجل والمرأة (الذكورة والأنوثة) والعلاقة بينهما. كثيراً ما يكون هناك ضعف متوارث لدور الأب في الأسرة عبر الأجيال فنجد أن والد الشخص صاحب الميول المثلية، كانت علاقته بأبيه هو أيضاً ضعيفة. وكأن الذكورة كانت تتناقص في الأسرة من جيل إلى جيل حتى وصلت إلى أن أصبح الجيل الثالث مثلياً. من مكونات النظام الأسري أيضاً موقف الأسرة من الجنس. في كثير من قصص الشباب ذوي الميول المثلية، كان هناك نوع من الخوف والتكتم أو ربما عدم الاحترام للجنس. وبالطبع الجنس الذي يُوَّجه نحوه الخوف والتقزز هو الجنس الغيري فالجنس المثلي لا يُذكر مطلقاً ولا يعرف أحد أنه موجود أصلاً.

- كانوا دائماً يحذرونا من الجنس والزنى والنساء والتلامس معهن أو حتى النظر إليهن، فترسخ في ذهني أن "البنات" حرام، أما "الأولاد" فلم يقل لي أحد أن النظر والتلامس معهم حرام أيضاً!

كثيراً ما سمعت من الشباب ذوي الميول المثلية مثل هذه العبارات التي تصف التربية الجنسية التي حصلوا عليها في طفولتهم. من مكونات النظام الأسري أيضاً تركيبة السلطة في هذه الأسرة. ربما يكون النظام الأسري المتوارث جيلاً بعد جيل تقوم فيه المرأة بدور القيادة ودور الذكر فيه هامشي أو سلبي إما بسبب ضعفه أو إهماله أو كثرة انشغاله أو ربما عدم تواجده أصلاً.

من مكونات النظام الأسري الذي يولد فيه الطفل نظرة الأسرة للولد والبنت وانتظارها لجنس المولود. الأم التي أنجبت عدة أولاد وتتمنى فتاة عندما يولد لها ولد رقيق هادئ الطباع بالرغم من أنه مكتمل الذكورة جسدياً، ربما تحوله إلى بنت نفسياً بأن تقربه إليها وتمنعه عن الاختلاط بالأولاد العنفاء وتوكل إليه أعمال المنزل التي يقبلها بسرور لكونه مطيعاً ولا يريد أن يغضب أمه. ربما حتى تلبسه ملابس البنات أو تسمح له بذلك. أيضاً الأب الذي يتمنى أن يرزق بالولد ربما إذا رزق بفتاة مكتملة الأنوثة لكنها تتمتع بشخصية جريئة جسورة فأنه يصنع منها "ولداً" من خلال الكلام والتعليقات والمسئوليات الذكورية التي يعطيها لها فيرتبط في ذهنها الحب والاهتمام من الأب بأن تتوحد بهذه الصورة الذكورية

كيف ترى دور النظام الأسري الذي نشأت فيه في نمو ميولك المثلية؟

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

٢) الشخصية

> الحساسية في الشخصية تزيد من تأثير الجروح التي يتعرض لها الطفل وبالتالي تساعد على سهولة انفصاله عن الوالد والأقران من نفس الجنس وحتى عن نفسه وهويته الذكرية.

يتميز الطفل المُعَرَّض لنمو الميول الجنسية المثلية بالحساسية الشديدة، كما يتميز بالطاعة الشديدة وعدم القدرة على التمرد أو حتى التعبير عن الحقوق وتأكيدها. هذا الطفل الحسّاس يحتاج إلى مزيد من التلامس والحب والطمأنة والحماية، إذا لم يُسدّد هذا الاحتياج كما ينبغي، فسوف تتكون لديه صورة ذاتية سلبية وهذا يشجع أكثر فأكثر انفصاله عن نفسه وعن الآخرين وبالذات الذكور الذين يختلفون عنه في أغلب الأحوال.

عدم *التأقلم مع النوع* *Gender Non-conformity* يعاني بعض المراهقين من درجة من التخبط في الهوية الجنسية في فترة ما قبل البلوغ ولكي تتعرف على الولد إن كان معرضاً لنمو الميول المثلية، تحتاج لأن تسأل الأسئلة التالية:

١. هل يلعب مع الأولاد أم مع البنات؟
٢. هل يفضل ألعاب الأولاد (كرة القدم، الحرب، المصارعة، الخ) أم ألعاب البنات (البيت، العرائس، الخ)؟
٣. هل يتخيل نفسه بطلاً أو نجماً رياضياً، أم لا؟
٤. هل يقرأ مجلات وكتب مغامرات أو مجلات رياضية ويهتم بأخبار الرياضة أم لا؟
٥. هل قيل له من قِبَل أصدقائه أنه "بنّوتة" أو حصل على أي نوع من السخرية في هذا الموضوع؟
٦. هل كان يقبل أن يخاطَّب كبنت ويرتدي ملابس أنثوية؟ أو يرقص رقصاً شرقياً في الأفراح؟
٧. هل كان يخجل من الرجال أم من النساء؟

نسبة كبيرة (تصل إلى ٧٥% في بعض الأبحاث)[٥٦] من الأولاد التي انطبقت عليهم هذه الصفات أصبحوا من أصحاب الميول المثلية. ولعل غياب السلوك الذكوري أهم من وجود السلوك الأنثوي كمؤشر ينبيء بالميول المثلية[٥٧].

كيف ترى في نفسك هذه الصفات الشخصية؟ وهل حدث في ماضيك أي من هذه الأمور المذكورة؟

____

____

____

____

____

____

____

____

٣) الجرح من نفس الجنس (الأب في حالة الذكور)

الجرح الأساسي من الوالد من نفس الجنس هو جرح الرفض وعدم الاتصال الذي بالتالي يمنع الطفل/ الطفلة من التوحد به/بها. و بالتالي لا يتم تطور الهوية الجنسية الذكرية للولد والأنثوية للبنت. هذا يحدث في سن مبكرة جداً وهي من سنة ونصف إلى ثلاث سنوات (من المهم هنا أيضاً الإشارة إلى أن ٩٠% من المخ يتكون بنهاية السنة الثالثة من العمر!) الأب الذي يساعد على تكوين الشخصية الذكرية لدى الولد

---

٥٦ هذا يعني أن نسبة ٢٥% من هؤلاء تحولوا للجنسية الغيرية بعد هذه الفترة من التخبط. هؤلاء إذا تعرضوا للمساندة الذكرية في هذه الفترة فهذا يشجع على نمو الميول الغيرية وإذا تعرضوا للدعاية المثلية ربما يتحولوا للجنسية المثلية.

٥٧ J. Nicolosi, *Preventing Homosexuality, A Parent's Guide* chapter ٢

هو الأب القوي الشخصية والحنون في نفس الوقت وهو الأب الذي يُوصَف بأنه "الأب الظاهر" Salient Father أي الذي له ظهور أو حضور قوي. وفي حالة الطفل الحسّاس يجب أن يكون حضور الأب قوياً وظاهراً وحنوناً في نفس الوقت وهذه الصفات قد تكون صعبة التواجد معاً. بعض من المثليين الذين يعترضون على هذه النظرية قائلين أن علاقتهم بالأب كانت جيدة ومع ذلك أصبحوا مثليين. إذا دققنا جيداً في هذه العلاقة نجد أنهم يقولون أنها كانت علاقة جيدة لأن لم تحدث بها مشكلات. لكن المطلوب لنمو الهوية الذكرية لدى الطفل ليس فقط السلام بل الالتحام Bonding هذا الالتحام يحتاج للحنان والحزم والقوة والإعجاب. وبالنسبة للطفل الحسّاس المعرض للمثلية يحتاج لهذا بقوة. يعترض آخرون أيضاً قائلين أن كثيراً من الغيريين لم تكن لديهم علاقة جيدة بآبائهم مع ذلك لم يصبحوا مثليين. هذا بسبب أنهم ليسوا حسّاسين لهذه الدرجة وذكورتهم قوية فاستطاعوا تحمل العلاقة السيئة مع الوالد واستطاعوا التقاط الذكورة من ذكور آخرين حولهم.

> المطلوب لنمو الهوية الذكرية لدى الطفل ليس فقط السلام بل الالتحام Bonding هذا الالتحام يحتاج للحنان والحزم والقوة والإعجاب.

كثيراً ما أشبه هذا الأمر بالمحمول والشبكة. لكي يلتقط المحمول الشبكة يحتاج لأن تكون قوة الاستقبال لديه جيدة ويكون إرسال الشبكة قوياً بما فيه الكفاية. عندما يكون المحمول جيداً والشبكة في غاية الضعف يمكن للمحمول أن يلتقط شبكة أخرى ويجري الاتصال. وعندما يكون التقاط المحمول ضعيفاً جداً والشبكة قوية لا يلتقط أي إشارة منها. عادة تنمو الميول المثلية عندما يكون هناك ضعف في التقاط "المحمول" وضعف في إرسال "الشبكة" وبدرجات متفاوتة. فإذا قلنا مثلاً أننا نحتاج لمائة درجة من الضعف لكي تنمو الميول المثلية ربما يكون ٣٠ درجة منها ضعف في المحمول و٧٠ درجة ضعف في الشبكة أو ٦٠ درجة ضعف في المحمول و٤٠ درجة ضعف في إرسال

الشبكة وهكذا. أيضاً عندما نتكلم عن الحساسية، يشعر بعض أصحاب الميول المثلية بالغضب لأنهم (بسبب الحساسية أيضاً) يظنون أننا نتهمهم ونلقي اللوم عليهم. الطفل المولود حسّاساً ليس له ذنب. المسئولية دائماً تقع بشكل أكبر على الأكبر. المسئولية تقع بشكل أكبر على الوالدين لأنهم كان ينبغي أن يستشعروا حساسية هذا الولد ويعاملوه بطريقة مختلفة. ما هي العوامل التي تمنع التوحد بالوالد من نفس الجنس؟ (ولنأخذ الأب مثلاً):

الأب غير المتأكد من ذكورته. بالرغم من كونه غيرياً، من الممكن أن تكون شخصيته الذكورية ضعيفة وغالباً يكون هذا بسبب ضعف توحده بأبيه دون أن يصل هذا به إلى الجنسية المثلية. هذا الأب غير المتأكد من ذكورته يمكن أن يحتقر الولد الرقيق ضعيف الذكورة لكونه يحتقر هذا في نفسه. ربما يكون الأب في هذه الحالة قد كَوَّن حالة من الدفاع المضاد ضد ذكورته الضعيفة بالمبالغة في العنف ضد هذا الولد بالذات بالرغم من تعامله العادي مع باقي اخوته.

الأب غير المبالي. يجب أن يكون الأب قوياً وجذّاباً ومغرياً للطفل لكي يترك الحنان والأمان التام الذي يوفره الالتصاق بالأم ويذهب للأب ليستمتع بنوع حنانه المختلف. الطفل يمكن أن يتوحد مع الأب الدافئ الحنون أو حتى مع الأب الذي يتميز ببعض العنف النابع من الحب والاهتمام، أما الأصعب في التوحد به هو الأب غير المتاح وغير المبالي، لذلك فهذا النوع من الآباء هو الأخطر بالنسبة لتكوين الهوية الذكرية. هذا الأب "المسالم" هو الذي يجعل بعض المثليين يعترضون على نظرية "المشكلة مع الأب" كسبب لنشوء المثلية كما أشرنا سابقاً.

الأب الغائب. يتكرر نمط الأب الغائب كثيراً في قصص الشباب ذوي الميول المثلية. سواء بسبب الطلاق أو السفر للعمل في "الدول العربية" أو الأب الضابط الذي يأتي فقط في إجازات من الجيش. أحياناً يكون الأب الغائب يعيش في نفس المنزل لكن ينزل لعمله في الصباح قبل أن يستيقظ الولد ويعود بعد أن ينام وهكذا كل يوم، وفي

يوم الإجازة يكون متعباً أو مستغرقاً في قراءة الصحف أو مشاهدة التلفزيون أو على القهوة مع أصدقائه وهو مقتنع أن الأولاد هم مسئولية الأم وليس عليه إلا أن يوفر لهم المأكل والمشرب والملبس. ربما يداري الأب الضعيف ضعفه النفسي وعدم قدرته على المواجهة والقيام بدوره الذكوري في الأسرة بانغماسه في العمل فيصبح "مش فاضي" بدلاً من أن يكون "مش قادر".

الأب الغامض. كثيراً ما يصف أصحاب الميول المثلية آباءهم بالغموض. "لم أستطع أبداً أن أفهمه!" أحد العملاء قال لي ذات مرة: " عندما توفى أبي، لم أحزن ولم أفرح، ولم أشعر بشيء وكأني أحضر جنازة شخص لا أعرفه. *الأب الضعيف أو العنيف.* عادة ما لا يظهر آباء المثليين القوة ولا الرغبة في إخراج الولد من دائرة الأم. أحياناً يتواطئون مع الأم لإحكام السيطرة على الولد. لا يقول آباء المثليين العبارة الشهيرة التي يقولها آباء الغيريين: "سيبيه يعمل اللي هو عايزه" غالباً ما يقولوا "اسمع كلام أمك يا ولد"، فلا عجب إذاً أن يظل ولداً!

الانفصال الدفاعي Defensive Detachment

هذا الجرح أو الإحباط في التوحد بالوالد من نفس الجنس في هذا العمر يؤدي إلى دفاع نفسي لا واعْ يقوم به الطفل وبه يقرر (لا واعياً) أن يفصل نفسه نفسياً عن هذا الوالد حتى يحمي نفسه من الرفض أو من توقع الحنان وعدم وجوده. قد يتم هذا الانفصال بعد فاصل من الاعتراض والتمرد الذي يقابله الأب بالتجاهل أو العقاب، أو يياس الطفل من البداية ويقرر الانفصال عن ذلك الأب وكل ما يمثله ويعود إلى حضن أمه حاملاً إحساساً باليأس والفشل. هذا الانفصال النفسي يتم مبكراً (ربما من سن سنة ونصف إلى سنتين) لكنه يظهر بوضوح عند مرحلة الكمون الجنسي (٥-١٢سنة) في صورة صعوبة العلاقة بالذكور وسهولة العلاقة بالبنات في البيت والمدرسة. في هذه الحالة يشعر الطفل بانفصال عن الذكور وعن ذكورته هو نفسه

(قد تكون هناك ذكورة واضحة يراها الآخرون فيه لكنه لا يراها في نفسه)، وفي نفس الوقت يكون هناك جوع شديد للأب وللذكور. هذه الحالة من الانفصال والجوع تؤدي بعد البلوغ إلى الانجذاب الجنسي المثلي (ويلاحظ أنه غالباً ما ينجذب المثليون إلى السمات الذكورية التي كانوا يشتاقون إليها في آبائهم، مثل القدرة على القرار، والاعتماد على النفس والثقة بالنفس والقدرة إلى إثبات الذات والقيادية،أو التي كانوا يتمنونها في أنفسهم، مثل الطول والضخامة والعضلات أو خفة الدم والقدرة على الكلام والمهارات الاجتماعية والقدرة على المخاطرة والإقدام، الخ..

كيف ترى دور علاقتك بأبيك في ميولك المثلية؟

الأم القوية المسيطرة والحامية الخائفة، والكارهة للأب وللذكورة، تمنع تكوين الهوية الذكرية لدى الولد وبالتالي تعرضه للميول المثلية.

٤) الجرح من الوالد من الجنس الآخر

للوالد من الجنس الآخر أيضاً دور هام في تكوين الهوية الجنسية لدى الطفل/ الطفلة. فبالنسبة للأولاد تلعب الأم عدة أدوار من الممكن أن تؤدي إلى مشكلة في تكوين الهوية الجنسية الذكرية لدى الولد.

أولاً: الأم المسيطرة قوية الشخصية، وخاصة عندما يكون الأب ضعيف الشخصية، تستأثر بالولد وتجعله يتوحد بها وفي نفس الوقت تسيطر عليه وترسل دائماً رسائل ضغط ومطالبة بالكمال الأخلاقي والدراسي. يجب أن نعرف أن الذكورة يجب أن يكون بها مسحة من التمرد. التربية الزائدة عن اللازم تخنق الذكورة. قال أحدهم أن الذكر شيء خطير مثل مشرط الجراح الحاد، من الممكن أن يجرح ومن الممكن أن ينقذ حياة. التعامل الآمن معه لا يكون بإفقاده حدّته فيصبح كالملعقة وإنما بوضعه في "جراب" يحميه ويحمي الآخرين منه وإعطاه لمن يعرف كيف يتعامل معه[٥٨]. هذه هي التربية السليمة.

ثانياً: الأم ذات الحب الخانق والتي تخاف على ابنها أكثر من اللازم، تمنع الأب من أن يأخذه بعيداً عنها وتخاف عليه من اللعب الذكوري. الأب هنا يلعب دوراً مهماً وهو حماية الولد من رغبة الأم اللاواعية في إعادته إلى حضنها أو ربما إلى رَحِمها مرة أخرى! ثالثاً: الأم التي تكره الأب وتحقر منه أمام ابنها وتجعله يكرهه ويرفضه وبالتالي يرفض معه الهوية الذكرية دون قصد. **رابعاً:** الأم التي في خلاف دائم مع الأب وتستبدل ابنه به وبذلك ترتبط به عاطفياً وتحصل على إشباعها العاطفي منه.

رفض الأنوثة

---

٥٨ John Eldredge, *Wild at Heart, Discovering the Secrets of a Man's heart*, (Nashville: Thomas Nelson, ٢٠٠١) p. ٨٣

لكي يصبح الولد ذكراً يجب أن يرفض الأنوثة ورفض الأنوثة يحدث من خلال الرفض "الرمزي" والمرحلي للأم قد يحدث هذا من خلال بعض العنف (الرمزي) مع الأم. يجب على الأم أن تخضع لذلك وتدرك أن الولد هنا ليس يرفضها هي وإنما يرفض الأنوثة ليصبح ذكراً ويجب على الوالدين أن يقننا ذلك في حدود الأدب والاحترام. بعض من الأمهات بسبب عدم نضوج فيهن يقاومن ذلك. هذا يؤدي إلى تزايد العنف عند الأولاد من أصحاب الذكورة العالية، أما البعض الآخر، بسبب الذكورة الضعيفة و الحساسية المفرطة، لا يقوون على ذلك ويتمسكون بفكرة سحرية وهي أن يكونوا ذكراً وأنثى في نفس الوقت لكي لا يرفضون "ماما" ولو رمزياً. عندئذ يصبح المسرح مجهزاً لحدوث اضطراب في تكوين الهوية الجنسية الذكرية عند الولد وهذا منشأ الجنسية المثلية أو المزدوجة.

الأطفال والرجال الغيريون يشعرون بالتهديد ويحافظون على اليقظة وربما العنف ضد أي شيء من الممكن أن يعيدهم للأنوثة والالتصاق بالأم (التي كنا كلنا ملتصقين بها في الرحم) بدءاً من مقاومة لبس الألوان الأنثوية إلى الغضب من توصيل الأم لهم في مشاويرهم. ربما هذا يفسر الخوف من المثلية (الهوموفوبيا) وربما يفسر الإفراط في العلاقات العاطفية والجنسية بالفعل وبالخيال (العادة السرية) عند البعض، فبالاتصال الجنسي بالمرأة يحمون أنفسهم من العودة إلى الأم.

النظام المثلثي The Triangular System التفاعل بين ثلاثة: الأب والأم والطفل هو المسئول عن نشوء الميول المثلية. يقول العالم النفسي وينيكوت (١٩٦٥) لا يوجد شيء اسمه طفل رضيع بمفرده. هناك الأب والأم والطفل الرضيع يعيشون معاً. تقليدياً لنمو الميول المثلية يكون هناك الأم الدافئة شديدة التورط عاطفياً والأب البعيد أو السلبي أو الرافض، لكن هناك تنويعات مختلفة على نفس هذا اللحن:

الأم الدافئة الحنونة والأب البعيد وجدانياً (فرويد ١٩١٠، ١٩٢٢)، الأم المسيطرة المرتبطة بالولد ارتباط خانق والأب السلبي الرافض (سيجلمان ١٩٧٤)، الأم

المسيطرة والأب السلبي أو الغائب (بين ١٩٦٥، تشانج و بلاك ١٩٦٠ وغيرهم)، الأم الحامية المتملكة والأب غير المبالي (بندر و باستر ١٩٤١)، الأم المعبرة عن مشاعرها والحنونة والأب غير المتعاطف والدكتاتور والغائب أغلب الوقت (تيرمان ومايلز ١٩٣٦)، الأم القريبة الحميمة والأب العنيف (تومسون ١٩٧٣)، العلاقة شديدة القوة بالأم والضعيفة بالأب (روبرتسون ١٩٧٢) ـــ *ضع دائرة حول الحالة (الحالات) التي تتفق معك.*

نظرة الأم للذكورة. بسبب دور الأم الفعّال في حياة الولد في هذه الحالات، فإن نظرتها للأب وللذكورة تشكل نظرة الولد. في أغلب الحالات التي تحول فيها الولد للميل المثلي، استطاعت الأم بصورة واعية أو غير واعية أن تنقل رفضها لزوجها أو لأبيها أو للذكورة عموماً لابنها. كما أن كثيراً ما نجد أن الأم تحبط الذكورة الناشئة لابنها سواء بالمقاومة العلنية أو الحماية الزائدة أو السخرية.

> عندما كبر أمجد وبدأ صوته يصبح خشناً عميقاً، بدأت الأم والجدة بالسخرية والتهكم عليه ولأنه كان ملتصقاً بهما بشدة ومعجباً بهما وبدفء مشاعرهما وقدرتهما على الكلام وحضورهما القويّ وفي نفس الوقت كان منفصلاً عن الأب الطيب قليل الكلام قليل الحضور، قرر قراراً لا واعياً أن يرفض هذا الصوت ويقلد صوت البنات الرفيع حتى أصبح هذا الصوت المزيف هو صوته، وأصبح صوته الحقيقي الذكوري هو الغريب. *لعل هذه قصة رمزية تشير إلى أن الجنسية المثلية ما هي إلا ذات مزيفة لكن عندما نتبنّاها لفترة طويلة ومن السنوات المبكرة من العمر نشعر أنها الحقيقية والذات الغيرية الحقيقية هي التي تبدو مزيفة.* عندما أخبرني أمجد بهذه الحقيقة سألته لماذا لا يستخدم صوته، قال أنه يشعر بالغرابة إذا استخدمه. وبعد عدة محاولات عاد أمجد لصوته الذكوري الطبيعي وأحبه كما أحب كل من حوله هذا الصوت الذكوري بما فيهم أمه! *هنا أريد أن أعلق أن أمجد جاءني وعمره*

خمسة عشر عاماً فكان هذا أسهل، أما من يأتي في سن الخامسة والعشرين أو الخامسة والثلاثين يكون هذا في منتهى الصعوبة.

كيف ترى الدور الذي لعبته أمك في نمو ميولك المثلية؟

٥) الجرح من الإخوة

الطفل الذي يظهر سماتٍ أنثوية، في شخصيته أو في ضآلة حجم جسمه أو في إعاقة جسدية، ربما يتعرض للإساءة النفسية كالإهانة أو السخرية، أو الجسدية كالضرب أو

الجنسية كالاعتداء الجنسي، من إخوته بنسبة أكبر من غيره. ربما تتكرر قصة العنف من الأخ الأكبر (وأحياناً الأصغر) في حياة الكثير من أصحاب الميول المثلية.

لأن أشرف كان صغير الحجم وكثير المرض منذ طفولته، كان أبواه يميزانه كثيراً ويحميانه ويقفون في صفه عندما يتشاجر مع أخيه الأكبر. وَلَّدَ هذا كراهية وحقد شديد في قلب الأخ الأكبر الذي عزم في قلبه أن ينتقم ويكسر هذا الولد المدلل. ولأن أشرف كان يشتاق للحنان والصداقة من أخيه لم يخبر والديه بما يحدث من أخيه في السر لئلا يمنعه من اللعب معه أو يضاعف انتقامه في المرة التالية. هكذا تعرض أشرف للحماية الزائدة من والديه وللقهر من أخيه الأكبر وهما عاملان لعبا الدور الأساسي في عدم نمو هويته الذكرية ونمو الميول المثلية فيما بعد.

كيف كانت علاقتك باخوتك؟ وكيف ترى أنها لعبت دور في ميولك المثلية؟

____

____

____

____

____

____

____

____

____

٦) الجروح من الأقران

> قصص الاضطهاد وعدم الفهم من الأولاد موجودة في طفولة الكثير من أصحاب الميول المثلية.

لا يقل دور الأقران في تنامي الهوية الذكرية عن دور الأب والأخ الأكبر. فالتوازن الذي يحدث بين المساندة والتعضيد وبين التنافس والتحدي داخل "شلة" الأولاد له قدرة فريدة على تنمية الذكورة الكامنة في الأولاد. عندما لا يتوحد الولد بأبيه وإخوته، ويتوحد بأمه وأخواته البنات، فإن شخصيته تكون ميالة للحساسية وعدم العنف ولا يميل للعب الجسدي العنيف مثل باقي الأولاد. هذا يجعله معزولاً عنهم وربما مضطهداً منهم، فيستسهل اللعب والتوحد مع البنات. هذا "الانفصال" عن الأولاد يكرس انفصاله عن الذكورة وعن ذكورته هو شخصياً. ويظل منفصلاً عن الذكور ولا يستطيع أن يعتبر نفسه واحداً منهم. يشعر الأطفال المعرضون لتنامي الميول المثلية بشعورين قويين:

- عدم الانتماء لنفس الجنس (الشعور بالاختلاف)
- الجوع للاهتمام والانتباه من نفس الجنس

> هذا الشعور بالاختلاف حَوَّله رامز إلى شعور بالتميز والترفع عن "صغائر" هؤلاء الأولاد وساعده على ذلك ذكاؤه وتفوقه الدراسي والأخلاقي، فأعطى نفسه للقراءة والدراسة والنبوغ. الآن بعد أن وصل للثلاثين يتنازعه شعوران. الأول هو أنه طفل صغير لم يحصل على الخبرات التي حصل عليها أقرانه الذين داسوا الحياة بأقدامهم، فهو لا يعرف الشوارع ولا يعرف طرق الكلام مع الناس بل يحتفظ بطريقته الطفولية في التعامل لكونه قد مكث أغلب حياته "في البيت" وفي نفس الوقت يشعر بأنه "عجوز" بسبب كثرة العلم والمعرفة وعدم تعلمه اللعب والاستمتاع كما ساعد على ذلك ارتباطه بالكبار والنقاش معهم في الأمور العقلية والفلسفية والروحية بسبب رجاحة عقله واتساع معارفه.

هذا يُعِدّ المسرح للانجذاب الجنسي والذي يحدث عادة حول سن البلوغ (١٣- ١٥ سنة) حيث يصبح الميل الجنسي هو الحل السحري لهذا الصراع، خصوصاً وإن الإنسان يميل إلى جنسنة ما يشعر بالاحتياج الشديد إليه حيث أن الجنس هو أقرب شيء للاتحاد العضوي بما نرغب فيه.

هل ترى هذه العوامل في علاقتك بأقرانك؟ اشرح

٧) الجرح الخاص بصورة الجسد

أغلب المثليين لديه مشكلة في صورة جسدهم. لا يشعرون بامتلاكه و ربما يخجلون منه. البعض يباهي به أكثر من اللازم كنوع من رد الفعل العكسى.

الأب له دور أساسي في تكوين الشخصية الفردية لكل من الولد والبنت على حد سواء. والعلاقة بالأب تساعد على أن يشعر الطفل بانفصال جسده عن أمه وأن يشعر باقتنائه لجسده والحياة في هذا الجسد بشكل مستقر ومقبول. عندما تكون هناك مشكلة في العلاقة بالأب، فإن هذا يؤثر في ألا تكون للطفل أو المراهق علاقة جيدة بجسده. فالطفل لكي يكون علاقة جيدة بنفسه وبجسده، يحتاج إلى ردود فعل مشجعة ممن حوله وهذا دور الأب والأم والأقران. *الاغتراب عن الجسد*. الخجل من الجسد وعدم القدرة على التعرية أمام الأولاد (في غرف خلع الملابس، أو على الشاطئ) علامة مميزة للطفل/ المراهق المعرض للميول المثلية. ويساعد على ذلك أن يكون جسده به شيء مميز كالنحافة أو البدانة المفرطة أو الطول أو القصر الشديد. هذا يساعد على تكوين "جرح" في العلاقة بالجسد والصورة الذاتية عن الجسد خصوصاً وأن الأطفال في سن المدرسة يميلون للتعليق على أجساد بعضهم البعض والتعامل معاً على أساس حجم الجسد أو المهارات الرياضية في كرة القدم مثلاً أو غيرها. كثير من المثليين لديهم جروح شديدة من الأقران في هذا المجال.

الإساءات الجسدية بالضرب المبرح والنفسية المتعلقة بالجسد، مثل الكلام المهين عن الجسد، أو الإساءة الجنسية، كلها إساءات تؤدي إلى الصورة السيئة عن الجسد.

> أنت لا تتصور كم أكره جسدي وأريد أن أشوهه. لا يمكن أن يكون هذا الجسد البدين المترهل ذو الثديين الكبيرين جسداً لرجل! بعد أن أخرج من لديك سوف أذهب لأحد المطاعم وآكل حتى تؤلمني بطني. أنا أستطيع أن

> أتبع نظاماً غذائياً وأنقص من وزني، لكن لماذا أفعل ذلك؟ جسدي لا يستحق أن أهتم به. بل لابد أن أعاقبه بأن أجعله هكذا بديناً قبيحاً.

قال لي هذه الكلمات شاب يعاني من الميول المثلية ويعاني بصورة خاصة من مشاعر شديدة السلبية تجاه جسده منذ أن تعرض للاعتداء الجنسي من قبل أحد سائقي التاكسي وهو في سن العاشرة. و لعل السبب في ربطه بين جسده وما حدث من اعتداء، هو أن سائق التاكسي قال له ما معناه أنه لا يستطيع أن يقاوم هذا الجسد البض الأبيض! ظل صديقنا هذا يقول لنفسه منذ سن العاشرة وحتى السابعة والعشرين هذه العبارة التي كتبها في كشكول يومياته الذي نصحته أن يكتب فيه مشاعره وأفكاره: "أنت لست رجلاً! ...... أنت لست رجلاً!" وكرر كتابتها عشرات المرات في الكشكول وكأنه يسدد اللكمات لجسده. حتى أنه عندما بدأ يستجيب للعلاج وبدأت تتناقص ميوله المثلية، وتنمو لديه بعض الميول الغيرية (للجنس الآخر) بدأ يقاوم هذه الميول وأخبرني بذلك قائلاً أنه لا يريد أن "يُشفى" لأنه لن توجد امرأة واحدة تقبل هذا الجسد المشوّه. هذا مع العلم أنه يتمتع بقدر كبير من وسامة الوجه وجمال الشعر، وإذا نقص وزنه واهتم بجسده سوف تتهافت الفتيات عليه!

هل ترى مشكلة في علاقتك بجسدك؟ اشرحها

____

____

____

____

____

____

____

____

٨) الاعتداء الجنسي

يعتبر الطفل ضعيف الذكورة الذي لديه جوع للحب الذكري فريسة سهلة للوقوع في يد مغتصبي ومنتهكي الأطفال. نسبة من تعرضوا للإساءة الجنسية ممن لديهم ميول مثلية تصل إلى ٨٠% أو إلى ٩٠% في بعض الأبحاث. الاعتداء الجنسي يكرس اختلاف الولد عن باقي الأولاد ويجهز على الإحساس بالذكورة كما أنه يربط بين الجنس وإشباع الجوع للحب، خاصة إذا لم يكن الاعتداء عنيفاً أو قهرياً. أيضاً اللذة الجنسية تخلق اعتياداً وإدماناً للجنس بالصورة التي تمت عليها الممارسة، هذا الإدمان الجنسي يكرس ويقوي الميول الجنسية المثلية.

> الاعتداء الجنسي ليس هو السبب المباشر لنمو الميول المثلية، ولكن ضعف الذكورة هو الذي يعرض الأطفال والمراهقين للإعتداء الجنسي. والاعتداء الجنسي بدوره يربط بين الحب والجنس المثلي.

بالطبع لا يكفي الاعتداء الجنسي بمفرده لنشوء الميول المثلية فالكثير من الأطفال تعرضوا للاعتداء الجنسي ولم تنشأ لديهم ميول مثلية، ربما على العكس تتزايد بصورة مبالغ فيها ميولهم الغيرية وممارساتهم الجنسية الغيرية كمحاولة لا واعية للتأكيد على الذكورة. الاعتداء الجنسي ليس هو السبب المباشر لنمو الميول المثلية، ولكن ضعف الذكورة والجوع للحب والارتباط الذكوري هو الذي يعرض الأطفال والمراهقين للاعتداء الجنسى ويجعلهم يستسلمون له ولا يبلغون عنه.

> قال لي ماجد أنه استسلم لهذا التفاعل الجنسي الذي كان يحدث بينه وبين ابن عمه الذي يكبره بعشر سنوات لأنه كان جائعاً بشدة للتلامس فأبوه لم يكن يلمسه أبداً. يعود من العمل مساء ليجد ماجد نائماً يقبله وهو نائم وهذه كانت فرصة التلامس الوحيدة.

ربما يعترض البعض أيضاً ويقولون أن كثير من الأطفال لم يحصلوا على تلامس كافٍ ولم يصبحوا مثليين وخاصة في ثقافتنا العربية التي لا تشجع على التعبير عن مشاعر الحنان بين الذكور. أعود وأقول أن الطفل الحسّاس المُعَرَّض للمثلية يحتاج لكم من التلامس أكبر من غيره.

هل حدثت لك إساءة جنسية في الطفولة أو المراهقة؟ كيف؟

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

٩) الجروح الاجتماعية

> أغلب المثليين شعروا بأنهم مختلفين ومنبوذين بسبب ميولهم المثلية. أو حتى بسبب كونهم مختلفين في ميولهم واهتماماتهم.

الجروح الاجتماعية هي الجروح التي تحرمنا من احتياجنا الطبيعي للقبول والحب من الجماعة التي نعيش وسطها. تحدث الجروح الاجتماعية في صورة الأسماء والتسميات والتهكم والنكات وغيرها. أغلب من لديهم ميل جنسي شعروا بالألم بسبب الكلمات التي كانت توجه لهم شخصياً أو يسمعونها توجه لمن يمارس الممارسات التي يمارسونها. أغلب من لديهم ميل جنسي مثلي، شعروا في وقت من الأوقات بعدم الانتماء الاجتماعي بسبب كونهم مختلفين وبالتالي مرفوضين. هذا الرفض يؤدي إما إلى شعور بالنقص ورغبة في الانسحاب أو إلى رد فعل عكسي من خلال التعالي المبالغ فيه والحساسية الشديدة.

صف مشاعر العزل والتمييز الاجتماعي التي تعرضت لها بسبب ميولك المثلية؟

١٠) الجروح الثقافية

الجروح الاجتماعية هي ما نتلقاه من الأشخاص والمجتمعات التي عشنا فيها، أما المقصود بالجروح الثقافية فهو الرسائل السلبية التي تصل الشخص الذي لديه ميول مثلية من الثقافة المحيطة به, من وسائل الإعلام ومن الصحافة والانترنت وغيرها. وذلك من خلال الوصم والتعيير والنبذ والانعزال. أو من خلال أفكار مثل أنه وُلِدَ هكذا وأنه لا سبيل للتغيير. يضاف إلى هذه الجروح الثقافية، أيضاً الجروح "الدينية" التي تصل للمثلي من خلال رجال الدين أو المؤسسات الدينية وهي جروح تتسم أيضاً بالوصم والتعيير والإشعار بالذنب.

ما هي الرسائل السلبية التي وصلتك من الثقافة المحيطة سواء التي أشعرتك بالعار أو التي شجعتك على الحياة المثلية؟

الحياة المثلية

- سمات الشخصية المثلية
- الرغبة الجنسية المثلية
- علاقات الحب المثلية
- الممارسات الجنسية المثلية

سمات الشخصية المثلية

نقص الإحساس بالهوية الذكرية Male Gender Deficit

كثيراً ما يعبر بعض المثليين عن شعورهم الداخلي أنهم أصغر كثيراً من سنهم: " *أشعر أنني ولد صغير*" هذا الإحساس يعكس نقصاً deficit في الهوية الذكرية، أما الحالة التي يشعر الرجل داخله أنه امرأة فهي تعكس ما هو أكثر من مجرد النقص وإنما الاضطراب الجوهري في الهوية الجنسية وهو الذي يجعل الذكر يشعر أنه أنثى محبوسة في جسد ذكر أو تشعر الأنثى أنها ذكر محبوس في جسد أنثى. Core Gender Identity Disorder و هو المشار إليه بالرغبة في التحول الجنسي Trans-gender نقص الإحساس بالهوية الذكرية لا يعني بالضرورة أن يكون للمثلي سمات أنثوية effeminate traits أو أنه يفشل في القيام بالدور الذكوري اجتماعياً، لكنه يشير إلى الإحساس الداخلي بنقص الذكورة والاختلاف عن الذكور وعدم الشعور بالراحة معهم (إلا بطريقة رومانسية أو جنسية) . على العكس يمكن للمثلي أن يبدو ذكرياً جداً من الخارج لكنه لا يشعر بذلك داخلياً. بل أن كثير من المثليين دربوا أنفسهم أن يظهروا بمظهر اجتماعي ذكوري أو ربما مبالغ في الذكورة كنوع من الدفاع ضد ذلك الشعور الداخلي بنقص الذكورة.

عندما شارك حسن بهذا الإحساس أمام مجموعة الدارسين في مدرسة التعامل مع الميول المثلية (متمم) قالت له إحدى الفتيات التي تدرس بهذه المدرسة وكانت بالمصادفة زميلة له في الكلية: "يا حسن لقد كنت فتى أحلام أغلب فتيات الكلية". جدير بالإشارة أن حسن كان طويل القامة مفتول العضلات يتمتع بوجه وسيم بالإضافة لكونه موسيقياً مبدعاً مرهف الإحساس!

هل تشعر في داخلك بهذا الشعور؟ صفه

مشكلات في القدرة على توكيد الحقوق Problems in Assertion

يصعب على بعض المثليين التواصل المباشر نداً لند مع الذكور وبخاصة أقوياء الشخصية منهم أو من هم في مراكز السلطة. ربما يستبدلون ذلك بالعنف السلبي أو الثورات الانفعالية المنفجرة أو بالعودة للمنزل وممارسة العادة السرية بشراهة. لهذا السبب فإن تنمية القدرة على توكيد الحقوق وتنقية الأجواء مع الذكور الآخرين تعد من التقنيات العلاجية الضرورية لرفع مستوى الذكورة النفسية.

شارك خبرتك في التواصل مع السلطة (الخوف من السلطة، تملق السلطة والتقرب منها، تمجيد السلطة، احتقار السلطة، الخ)

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ديناميات الدوافع الجنسية المثلية

الدافع الإصلاحي Reparative Drive

وصف فرويد هذا الدافع كتفسير للرغبة الجنسية المثلية. والمقصود بالدافع الإصلاحي هو رغبة لا واعية في **إصلاح النقص الذكوري** الذي يشعر به من خلال الاتصال الجنسي بالآخر الذي يتصف بسمات ذكورية لا يمتلكها المثلي (أو لا يشعر أنه يمتلكها). على سبيل المثال ينجذب المثليون أصحاب الأجسام النحيفة أو القصار إلى الرجل الطويل ذو العضلات وذلك لأن هذا "الشكل" هو ما كان المثلي يتمنى أن يكونه في طفولته ومراهقته.

الدافع النرجسي Narcissistic Mirroring

يمكن أن تعتبر الجنسية المثلية حالة وسيطة بين حب النفس النرجسي في الطفولة والحب الجنسي الغيري. في الحب الغيري ينجذب الرجل جنسياً للمرأة (الآخر). أما

في الحب المثلي **فالمثلي ينجذب إلى الشخصية التي كان يتمنى أن يكونها ويشعر بالحسد والدونية أمام من يمتلك مثل هذه الشخصية** (أو الجسد). رد الفعل الغيري للشعور بالدونية غالباً ما يكون التنافس أو التعاون، أما رد الفعل المثلي هو أن يمتلك هذا الشخص من خلال الاتحاد الاعتمادي أو الرومانسي أو الجنسي.

هل تشعر بانجذاب للأشخاص الذين يمتلكون الصفات التي كنت تتمنى أن توجد فيك. اشرح مع ذكر أمثلة حديثة.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

طبيعة العلاقات المثلية

١) عدم قدرة المثلي على "رؤية الآخر" وعمل علاقة حقيقية معه، فالمثلي لا يبحث عن آخر وإنما عن "نفسه في الآخر". المثلي يبحث عن ذكورته المفقودة (أو التي لم تتطور) وبالطبع لا يجدها لكونه يبحث في المكان الخاطئ، فيظل يبحث عنها بصورة قهرية في علاقات متتالية كمن يجري وراء سراب. في واقع الأمر هذا هو أحد أسباب فشل العلاقات بين الغير الناضجين عموماً، سواء

كانوا مثليين أم غيريين. لكن بين المثليين عدم النضوج أشد. لهذا السبب تؤكد الباحثة "إليزابيث موبرلي" أن سبب عدم مشروعية العلاقات المثلية نابع من كونها في وقع الأمر علاقة جنسية بين أطفال.[٥٩]

٢) غياب العنصر الأنثوي في العلاقة يؤدي إلى عدم استقرارها. النساء أكثر ميلاً للحب والإخلاص في العلاقة. أما الرجال فلديهم قدرة أيضاً على الحب والإخلاص لكنها أقل من النساء. وجود المرأة في العلاقة يوقظ هذه الصفة في الرجل. غياب العنصر الأنثوي يحول العلاقة إلى مجرد "ترفيه جنسي" بلا أدنى ارتباط أو إخلاص، وهو ما يميل إليه الرجال أكثر من النساء. الحقيقة ليس لدي إحصاءات، لكن لهذا السبب أظن العلاقات المثلية النسائية أكثر استقراراً من مثيلاتها بين الرجال لكنها بالطبع أقل استقراراً من العلاقات الغيرية نتيجة لغياب عنصر التكامل الجسدي والنفسي.

تعليقاً على مقال نشرته لي مجلة روزا اليوسف وكنت فيه أتكلم عن مآل العلاقات المثلية، كتبت إحدى المثليات في المدونة الخاصة بها كيف أنها صدمت مما قلته. لكنها وجهت بعد ذلك كلامها لغيرها من المثليات اللاتي يشاركن مشاعرهن على هذه المدونات، قائلة "أن هذا بالرغم من كونه مؤلماً إلا أنه يعبر عن الحقيقة التي نعرفها جميعاً"! كتبت هذا بعد قطع إحدى العلاقات ولكنها بعد فترة عادت وحذفت هذا الكلام من مدونتها، ربما لدخولها في علاقة جديدة!

٣) التكامل أحد عناصر الاستقرار في العلاقات. وهو مبني على الاختلاف أما التماثل فيقلل من التكامل. ليس فقط على المستوى الجسدي، ولكن أيضاً على المستوى العاطفي. ما يجذب الرجل للمرأة هو رغبة دفينة لاكتمال الكائن البشري بعنصريه الذكري والأنثوي. أما الانجذاب المثلي فيحدث كمحاولة من

---

٥٩ E. R. Moberly, *Homosexuality: A New Christian Ethic,* (Cambridge: James Clarke, ١٩٨٣), p. ٢٨

الشخص أن يتكامل فردياً، أي يكمل الناقص في شخصيته هو. فهي إذاً علاقة مبنية على الامتلاك وليس التكامل. وكل علاقة مبنية على الامتلاك لا التكامل لا يكتب لها النجاح طويلاً سواء كانت مثلية أم غيرية، لكن، مرة أخرى، هذا أكثر شيوعاً بين المثليين.

٤) يميل الجنس المثلي للتركيز على الشكل والصفات الجسدية أكثر من الجنس الغيري. أغلب المثليين لا ينجذبون إلا لمن له صفات جسدية معينة (هذا أيضاً موجود في الجنس الغيري لكنه يكون علامة على عدم النضوج). ترك أحد المثليين هذا التعليق على موقعنا على الانترنت: *" أنا لا أمانع في ممارسة الجنس مع أي رجل بشرط أن يكون وسيماً"*. التركيز على الصفات الخارجية يجعل العلاقة تنتهي بمجرد أن يصاب أي من الطرفين بالملل أو يكتشف شخصاً آخر فيه نفس الصفات ولكن ربما بشكل أجمل أو على الأقل "مختلف".

٥) بعد فترة من ممارسة العلاقات الجنسية العابرة مع مجهولين، يفصل المثليون بين الجنس والحب ويتجنبون العلاقات الحميمة حتى لا يتعرضوا لمشاعر الهجر والترك ويرضون بالجنس كبديل للحب.

تعليقك على العلاقات المثلية التي عشتها من قبل

____

____

____

____

____

____

____

____

الممارسات الجنسية المثلية

أشارت إحدى دراسات *التنظيم الاجتماعي للممارسات الجنسية* للأرقام التالية عن الفرق بين المحددات الأساسية للسلوك الجنسي في المثليين والغيريين

المؤشر	المثليين	الغيريين	النسبة
إجمالي النسبة في المجتمع (ذكور).	٢,٨	٩٧,٢	٣٥:١
إجمالي النسبة في المجتمع (إناث).	١,٤	٩٨,٦	٧٠:١
متوسط عدد الشركاء الجنسيين طوال العمر.	٥٠	٤	١:١٢
متوسط عدد الشركاء الجنسيين خلال السنة الأخيرة.	٨	١,٢	١:٧
نسبة الملتزمين بشريك واحد.	أقل من ٢%	٨٣%	٤١:١
نسبة الجنس الشرجي خلال السنة الأخيرة.	٦٥%	٩,٥%	١ :٧

جدول (٣)

هذه الإحصاءات تشير للتالي:

١. فشل العلاقات المثلية: هذا واضح من عدد الشركاء طوال العمر الذي يصل إلى ٥٠ في المثليين بينما في الغيريين ٤ وكذلك من نسبة من يلتزمون بشريك واحد بين المثليين وهي أقل من ٢% أما في الغيريين فالنسبة تصل إلى ٨٣%. أي أن العلاقات الغيرية أكثر استقراراً بجدارة. ومن النتائج الأخرى التي استخلصتها هذه الدراسة هي أن ٩٠% من النساء الغيريات و٧٥% من الرجال الغيريين لم يمارسن/يمارسوا الجنس خارج الزواج مطلقاً.

٢. ممارسة الجنس الشرجي (والذي يحمل أكبر خطورة فيما يتعلق بانتشار فيروس الإيدز) أوسع انتشاراً بين المثليين عنه في الغيريين (٦٥% بين المثليين ٩,٥% بين الغيريين أي حوالي سبعة أضعاف).

٣. هذه الدراسة أوضحت أن المثليين يستخدمون الواقي الذكري أكثر من الغيريين. فهم يستخدمونه بنسبة ٦٠% بينما يستخدمه الغيريون بنسبة ٣٥%. إلا أن فيروس الإيدز ينتشر بين المثليين بصورة أكبر من الغيريين لسببين: الأول هو أن المثليين يمارسون الجنس مع عدد أكبر من الشركاء بينما يميل الغيريون للالتزام بعدد أقل من الشركاء. السبب الثاني هو أن الجنس الشرجي عنيف وكثيراً ما يتقطع الواقي الذكري أثناء الممارسة.

أجريت في مصر دراسة مسحية على ثلاثة من الفئات المعرضة للإصابة وكانت نتائجها مؤكدة لهذه الحقيقة فقد جاءت النسب كالتالي: نسبة الإصابة بفيروس الإيدز بين العاملات بالجنس التجاري ٠,٨%، نسبة الإصابة بالفيروس بين مستخدمي الحقن ٠,٦%، نسبة الإصابة بين الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال ٦,٢%.

تعليقك على الممارسات الجنسية المثلية التي عشتها من قبل

____

____

____

____

____

____

____

____

____

كتابة اليوميات

من خلال كتابة اليوميات يتم التدرب على التواصل مع ما يحدث داخلياً من أفكار ومشاعر وانجذابات من خلالها نكتشف أنماط مشاعرنا وافكارنا وسلوكنا. متى تهاجمنا الأفكار الجنسية وكيف نتعامل معها. متى ننجذب؟ ولمن ننجذب ولماذا؟ الرجال ينجذبون لنعومة النساء والنساء لخشونة الرجال. المشكلة في الجنسية المثلية هي أنك تنجذب لما هو لديك بالفعل، لكونك لا تدرك أنه لديك ولا تمتلكه بالفعل. وذلك لأن علاقتك بجسدك الذكوري وبذكورتك عموماً مقطوعة. ربما تعرف بعقلك ما لديك لكنك لا تؤمن بقلبك به (لا تمتلكه وجدانياً). عندما تعيش أسلوب حياة صحياً جسدياً ونفسياً وروحياً وفكرياً، فإنك تستعيد العلاقة الجيدة بنفسك فلا تنجذب إلى ما هو مثلك، وإنما إلى ما هو غيرك.

> قال لي أحمد أنه كلما يشعر بانجذاب نحو أحد الرجال، فأنه يسأل نفسه: أحمد لماذا تنجذب لهذا الرجل؟ فتجيب نفسه قائلة: " لأن جسمه ذكوري مفتول العضلات" فيقول لنفسه: "ربما جسمك ليس مثله مفتول العضلات لكنه أيضاً جسمُ ذكوري فلماذا تنجذب لما هو عندك بالفعل. ويشهد أحمد أنه كلما فعل ذلك كلما تناقص الانجذاب بشكل ملحوظ

الانجذاب دائماً ما يزداد كلما زاد الغموض وهذا الغموض يجعلنا نرى ما ننجذب إليه وكأن الحياة كلها مربوطة به وكلما تكلمنا إلى أنفسنا بشأن حقيقة ما ننجذب إليه (سواء كان شخصاً من نفس الجنس أو الجنس الآخر أو طعاماً أو أي شيء) فإن جاذبيته تقل للدرجة التي تجعلنا قادرين على التعامل السلوكي السليم مع مشاعر الانجذاب والشهوة.

التأكيدات الإيجابية Positive Affirmations

كم من المرات سمعنا رسائل سلبية عن أنفسنا، سواء من الأهل أو من الأصدقاء، سواء في البيت أو في المدرسة، سواء بقصد أو بدون قصد. سواء بالكلام أو بمجرد التصرفات أو الإيماءات. هذه الرسائل شكلت نظرتنا السلبية لأنفسنا. لكي تتغير هذا النظرة السلبية نحتاج لأن نستمع إلى رسائل إيجابية جديدة تغسل ما بداخلنا من رسائل سلبية. فيما يلي أمثلة للتأكيدات الإيجابية التي كتبها أحد الأشخاص. هذه العبارات هي العبارات التي كان يتمنى سماعها من والده واخوته وأصدقاءه خلال سنوات نموه كطفل ومراهق. بعد كتابة هذه التأكيدات قام "أحمد" بتسجيلها ويسمعها كل يوم على الأقل مرتين. (عند التسجيل راعي أن تترك وقت بعد كل عبارة لكي تردد ما تسمعه بصوت مسموع)

ملحوظة: إذا شعرت أن هذا كلام فارغ وإنك "تخدع نفسك" لا بأس احترم أيضاً هذا الشعور وقله لنفسك. ربما تشعر بالحاجة للصياح والسب واللعن (لا بأس) ولكن عد للاستماع للتأكيدات الإيجابية وترديدها.

يا أحمد أنا باحبك
يا أحمد إحنا اصحابك. نفسنا نشوفك
يا أحمد أنا بانبسط لما أشوفك
يا أحمد أنا ملهوف عليك
يا أحمد إنت بتحب ربنا
يا أحمد إنت فاهم الدين صح
يا أحمد إنت مشرق
يا أحمد اللي عملته بإيديك ده حلو خالص
يا أحمد قضيتك عادلة
يا أحمد أنت متحدث لبق

يا أحمد أنت بتفهم نفسك

يا أحمد إحنا اتفاجئنا بالحاجات الجديدة الجميلة دي

يا أحمد انت بتحبني

يا أحمد ارتاح

يا أحمد انت نشيط

يا أحمد إنت بتشتغل جد

يا أحمد انت متواضع

يا أحمد دخلتك بتعمل فرق

يا أحمد لما بتتكلم إحنا بنسكت وبنبقى عايزين نسمع لك

يا أحمد لك حضور قوي أخّاذ

يا أحمد إنت إنسان لذيذ

يا أحمد إنت بتعرف أشياء جديدة غريبة من أماكن عديدة

يا أحمد خطك حلو

يا أحمد انت متحكم في حياتك و ليك هدف كبير بتتحرك نحوه

يا أحمد انت طولك مناسب

يا أحمد لونك مقبول عند أغلب الناس

يا أحمد إنت جميل

يا أحمد انت عريض

كانت تدريبات "رفع الحَجَر" بالنسبة للترس الأول (التواصل مع النفس) هي

- إدراك العوامل المسببة للميول المثلية
- استكشاف أسلوب الحياة المثلي
- البدء في كتابة اليوميات
- كتابة التوكيدات الإيجابية

تركيب المحرك

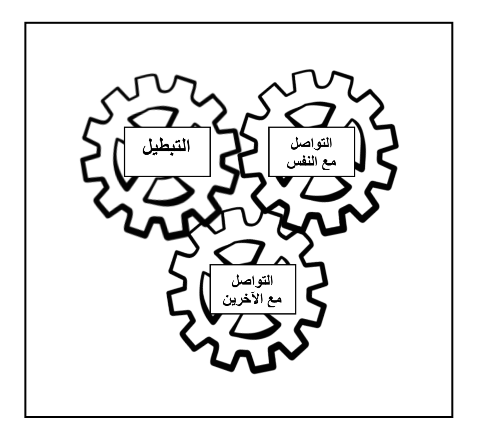
بعد هذه الواجبات غالباً ما يكون الصديق مستعداً لتركيب المحرك وهو **البدء في العمل في كتاب** "**مهارات الحياة**" حيث يبدأ المثلي المتعافي في التعامل مع مشاعره وأفكاره التلقائية التي تنشأ في المواقف المختلفة وأيضاً يستكشف طرق تفكيره مثل الشخصنة والميل للتفكير السلبي والقفز للاستنتاجات وغيرها ويستكشف المعتقدات المحورية السلبية التي تؤدي إلى نشوء الأفكار التلقائية السلبية التي تدخله في مزاج سيء يجعله مُعرضاً للجوء للممارسات المثلية بالخيال أو بالفعل. من خلال هذا الكتاب العملي أيضاً يبدأ التعامل مع ماضيه كطفل وما تعرض له من جوع للحب وإساءات مختلفة ويبدأ في التواصل مع الطفل الداخلي وتسديد احتياجاته بطرق غير رومانسية أو جنسية مع نفس الجنس. ثم بعد ذلك يتعامل مع أنماط علاقاته المضطرب ويصححه. يحدث كل هذا على ثلاثة محاور متدرجة في الاتساع والمخاطرة

> الهدف المحوري من العلاج هو تحقيق التواصل الوجداني العميق مع النفس والآخرين وذلك بان يكتشف الإنسان حياته الداخلية ويكون مستعداً أن يشارك بها على مستويات متدرجة من الانفتاح على الآخرين.

- فردياً مع المعالج الشخصي
- جماعياً في مجموعة المساندة
- مجتمعياً من خلال مجتمع التعافي أو في مدارس مهارات الحياة
- ثم المجتمع العام

كما هو واضح هنا يظهر التداخل بين هذا الترس والترس الثالث وهو ترس التواصل مع الآخرين حيث أن الهدف المحوري من العلاج عموماً هو تحقيق التواصل الوجداني العميق مع النفس والآخرين وذلك بأن يكتشف الإنسان حياته الداخلية ويكون مستعداً أن يشارك بها على مستويات متدرجة من الانفتاح على الآخرين.

العلاقة بالتروس الأخرى



رفع الحجر عن الترس الأول والتحرك به يؤدي بشكل تلقائي لتسهيل رفع الحجر من التروس الأخرى ويؤدي أيضاً إلى تحريكها. الجلسات الأولى وربما حتى الجلسة الأولى مع المعالج تؤدي إلى تحريك الترس الثالث، ترس التواصل مع الآخرين حيث يمثل المعالج أول غيري، أو ربما أول شخص آخر على الإطلاق يفتح المثلي قلبه عليه ويكتشف قبوله وتقديره له. كما أن رفع الحجر من على الترس الأول والبداية في تحريكه يؤدي أيضاً إلى تحريك الترس الثاني (التبطيل) لأن خبرة التواصل والقبول والاحترام من المعالج من الممكن أن تشبع الجوع للتواصل والتلاحم مع الذكور للدرجة التي تجعل طالب التعافي يتوقف بسهولة عن الممارسات المثلية لفترات طويلة تصل غالباً إلى أسابيع حتى يظن البعض بسبب اختفاء الميول المثلية بنسبة كبيرة أن العلاج قد تم. لكن بعد فترة تظهر الميول مرة أخرى فيشعر بإحباط ويأس. وصف أحد المثليين المتعافين المرحلة الأولى من التعافي كأنها صب لمشروب غازي في كوب بسرعة. في البداية يظن من يصب أن الكوب قد امتلأ وانتهى الأمر لكن بعد فترة ينزل مستوى الامتلاء لكنه لا يعود إلى الصفر فقد حدث نمو حقيقي لكن ليس بالصورة التي شعر بها لأنه كأنه مصحوباً ببعض الحماس والفرح لأنه وجد أخيراً المعالج الذي يفهمه ويجعله يفهم ميوله المثلية وفي نفس الوقت يحترمه ويقدره ويتواصل معه على مستوى عميق لم يختبره من قبل في حياته. في بعض المرات النادرة تصل فترة التوقف هذه إلى سنين! فهناك شابان من الذين مر على توقفهم التام عن الممارسات المثلية بالفعل والخيال أكثر من سنة ونصف الآن، بدأ هذا التبطيل منذ أول جلسة ولم يتوقف حتى الآن.



الترس الثاني: التبطيل

كما أشرنا فتحريك الترس الأول (التواصل مع النفس) وبعض من التحريك للترس الثالث (التواصل مع الآخرين) من خلال التواصل مع المعالج (كواحد من "الآخرين") يؤديان إلى تحريك الترس الثاني (التبطيل) لكن ينبغي أن يأتي وقت يقوم فيه الصديق الطالب للتغيير باتخاذ قرارات حاسمة بشأن علاقته بالمجتمع المثلي والعلاقات مع المثليين النشطين.

رفع الحجر

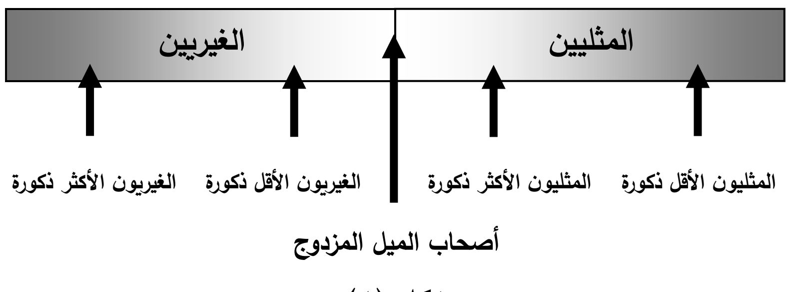
يمثل رفع الحجر هنا ما يمكن أن نسميه **قطع الروابط مع أسلوب الحياة المثلي** ويجب أن نلاحظ هنا أننا لا نقول قطع العلاقات الجنسية ولكن قطع العلاقات مع أسلوب الحياة المثلية أي قطع العلاقات مع المجتمع المثلي ومع المثليين النشطين حتى ولو لم تكن علاقات جنسية أو رومانسية. أيضاً قطع العلاقات مع أسلوب الحياة المثلي يعني التوقف عن استخدام المفردات المستخدمة بين المثليين والنكات وأسلوب التفكير والكلام والأنشطة والأماكن وكل شيء. في بعض الأحيان يتأخر الكثيرون في التعافي لأنهم يحتفظون بعلاقات مع مثليين نشطين (لا يسيرون في طريق التعافي) ولا يعتبرون أن هذا يضر بتعافيهم وذلك فقط لأنهم لا يمارسون الجنس معاً (و ربما يحتفظون بعلاقات مع أشخاص كانت لهم بهم علاقات جنسية سابقة!) ربما يفترض هؤلاء أنهم لكونهم لا يتكلمون عن الجنس فلا توجد مشكلة.

بل توجد مشكلة فطريقة الحديث ومفرداته لا تدور حول التعافي. ربما ليس حول الجنس لكن قد يكون حول الرومانسية أو الاحتياجات العاطفية أو الكلام السلبي تجاه

المستقبل والحياة وربما تجاه المجتمع والغيريين. ربما أيضاً يتكلم الصديق الذي بدأ طريق التعافي مع صديق له لم يتخذ هذه الخطوة بعد. ربما لا يهاجمها لكن على الأقل لم يتخذ القرار. ربما يحكي له حكاية عابرة عن علاقة جديدة ومشاعره في هذه العلاقة. أيضاً ربما يحتفظ بعض السائرين في درب التعافي بعادة الدخول على غرف الدردشة المثلية من حين لآخر ليعرف ما الذي يجري. كل هذه الممارسات تعطل مسيرة التعافي.

للتعافي والتخلص من الميول المثلية(بالنسبة للذكور) تدريجياً يجب أن تنقطع روابط مع الذكور وتنمو روابط أخرى، وتنقطع روابط مع الإناث وتنمو روابط أخرى. مع الذكور يجب أن تنقطع الروابط الجنسية والرومانسية والاعتمادية وتنمو روابط الارتياح والتعود والصداقة والاشتراك في الاهتمامات. مع الإناث يجب أن يحدث العكس، يجب أن تنقطع روابط الارتياح والتعود والصداقة والاشتراك في الاهتمامات لتنمو الروابط الرومانسية والجنسية.

يجب أن نلاحظ أن هذا يحدث تدريجياً من خلال علاقات أكثر صحة بالنفس والله والآخرين، كما يجب أن ندرك أيضاً أن هناك اختلافات بين المثليين فالمثلي مرتفع الذكورة (وبالذات الذي انخرط في ممارسات جنسية كثيرة) تكون الصعوبة لديه في الجنس أكثر من الرومانسية والاعتمادية، أما المثلي مرتفع الأنوثة فالمشكلة بالنسبة له تكمن في الميول الرومانسية والاعتمادية أكثر من الجنسية. و مع تنامي الذكورة تدريجياً يختفي التعلق الرومانسي والاعتمادي ويبقى الصراع مع الميول الجنسية وربما يزيد قليلاً (وذلك علامة على تحرك المثلي على "متصل" النمو الجنسي من مثلي منخفض الذكورة مرتفع الأنوثة إلى مثلي مرتفع الذكورة منخفض الأنوثة).



شكل (٤)

فك الارتباط بأسلوب الحياة المثلي

الملاعب (الأماكن)

ما هي الأماكن التي تثير فيك الرغبات المثلية *(على سبيل المثال، أماكن تجمع المثليين، الأماكن المزدحمة عموماً، وسائل الموصلات المزدحمة، الأماكن التي تشعرك بالوحدة و بالألم النفسي، وبالتالي الشعور بالرغبة في الممارسة، الخ*

الصعوبات

لدي صعوبات في الابتعاد عن الأماكن هذه الصعوبات هي *(على سبيل المثال، أمر على هذه الأماكن في طريقي لعملي، هذه الأماكن قريبة من منزلي، هذه الأماكن هي التي أشعر فيها بالانتماء والقبول،)*

كيف سأواجه هذه الصعوبات *(على سبيل المثال، سوف أختار طريقاً آخر للذهاب للعمل، سوف أحاول ألا أنظر لأحد وأنا أمر بهذه الأماكن، أحاول أن أفتش عن الحب والقبول في أماكن أخرى وبطرق أخرى)*

____

____

____

____

اللاعبون (الأشخاص)

وهم على سبيل المثال، الأشخاص الذين مارست معهم علاقات مثلية، أو الأشخاص الذين لديك تجاههم ميل جنسي ويبادلونك نفس الشعور، أوالمثليون الذين لا يريدون التعافي، ولا يؤمنون بالتغيير. من هم الأشخاص "الخطرين" بالنسبة لك في رحلة التعافي؟ (كن أميناً مع نفسك)

١) ____

٢) ____

٣) ____

٤) ____

٥) ____

الصعوبات

لدي صعوبات في قطع العلاقات مع هؤلاء الأشخاص *(على سبيل المثال، هم أقرب أصدقائي، أحدهم بيني وبينه مشروع وحسابات مالية، أحدهم أنا متعلق به تعلقاً شديداً، أحدهم لديه صور لنا معاً ويهددني بها، الخ)*

____

____

____

____

____

كيف سأواجهها *(على سبيل المثال، سوف أفض الشركة، سوف أبدأ في تكوين صداقات جديدة في أسلوب حياتي الجديد، سوف لن أبالي بتهديداته وأعتمد على الله، سوف أوضح له أنني في مسيرة تعافي وتغيير لئلا يظن أنني تركته وذهبت لشخص آخر، الخ)*

____

____

____

____

____

قطع العلاقات القديمة مثل قطع جزء من الجسم. عندما يضطر إنسان لقطع ساقه لكونها مصابة بالغنغرينة مثلاً، فمن الطبيعي أن ينوح ويتألم على فقدان هذه الساق. صحيح أنها مريضة ومميتة وإذا

> أعط نفسك الفرصة لتنوح على العلاقات المثلية القديمة.

تركها سوف تتسبب في موته، إلا أنها كانت جزءاً من جسمه طوال عمره، لذلك من حقه أن يبكيها وينوح عليها. هذا "النوح" قد يأخذ أكثر من شكل، ربما الغضب على العلاج وعلى المعالج وعلى الله الذي يظن أنه خلقه هكذا ثم يطالبه بالتغير، أو على نفسه وكونه مثلياً وربما الاكتئاب والانسحاب ورفض الحياة كلها، وربما مجرد الحزن لبضعة أيام. أهم شيء يجب أن تعرفه هو أن هذه الحالة مؤقتة وستنتهي وإذا عبرتها تكون أخذت خطوة كبيرة في عملية التعافي. لا تتخذ قرارات هامة أثناء مرحلة مؤقتة مثل هذه!

الحياة الجديدة تمر بفترة موت مؤقت!

كما يجب أن تتذكر أنه إن كان الجسد لا يتجدد، والساق المقطوعة لن تنمو مكانها ساقاً جديدة، لكن شكراً لله، يمكن بعد فترة أن "تنمو" لك علاقات جديدة أكثر صحّة وأسلوب حياة أكثر اتزاناً، وتذكر أن الحياة الجديدة يجب أن تمر بالموت ولا يمكن للدودة التي تزحف على بطنها أن تصير فراشة تطير بجناحين إلا إذا مرت بفترة من "شبه الموت" كعذراء داخل شرنقة يظنها الجميع قد ماتت، لكنها تفاجئ الجميع وتخرج كفراشة جميلة معلنة أن الدودة بالفعل قد ماتت، لكن ولدت فراشة تحلق بين الزهور.

الألعاب (الأشياء)

الانترنت!

ألعاب جنسية/ صور جنسية/ مجلات جنسية

صور أو خطابات لعلاقات مثلية سابقة

نحتاج أن نتخلص من كل الأشياء التي تذكرنا بالعلاقات المثلية وأسلوب الحياة المثلي وذكريات الممارسات المثلية. هذه الأشياء أيضاً سوف نبكي وننوح عليها ومن حقنا أن نفعل ذلك!

أحتاج أن أتخلص من

____

____

____

____

____

الصعوبات

كيف سوف أحل مشاكلي مع الانترنت ؟ (ضع علامة)

١. سوف أبتعد عن الانترنت تماماً ! ( )

٢. لا أستطيع الابتعاد عن الانترنت (عملي متوقف عليه) ( )

اقتراحات لاستخدام أكثر أماناً للانترنت

* سوف لن أفتح الانترنت إلا في وجود شخص آخر يمكنه أن يرى الشاشة ( )
* سوف أنقل الكومبيوتر لمكان عام (غرفة المعيشة، غرفة السفرة) ( )
* سوف أضع "مرشحات" على الانرنت ( )
* سوف أجعل شخصاً آخر يعرف دائماً ما أدخل عليه ويحاسبني ( )
* سوف أغير عنواني البريدي وأخرج من كل برامج "الشات" ( )
* اقتراحات أخرى ______________________________

____

سوف أتجنب الأشياء السلبية في الحياة التي تجعلني معرضاً للرغبة في الممارسة الجنسية ـ

ما هي الأشياء والمشاعر التي تجعلني أرغب في ممارسة الجنس المثلي، أو العادة السرية أو أدخل على الانترنت؟ (ضع علامة)

١) الإفراط في العمل ( )
٢) الإفراط في الأكل ( )
٣) مشاعر الملل ( )
٤) مشاعر اليأس ( )
٥) مشاعر الغضب ( )
٦) مشاعر الوحدة والجوع للحب ( )
٧) مشاعر الخوف ( )
٨) مشاعر الإحراج ( )
٩) الضغوط الأسرية ( )

أشياء أخرى

____

____

____

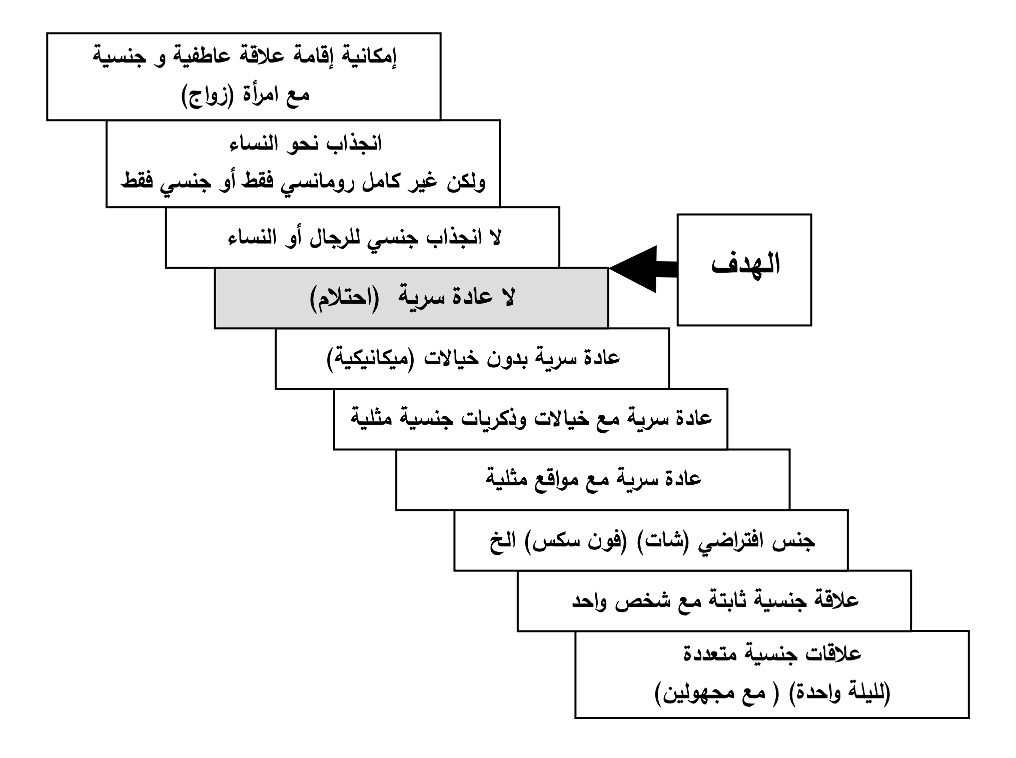
ممارسات بديلة للتعامل مع مواقف الضغط والتعب النفسي بدلاً من الممارسات الجنسية

١) الصلاة والدعاء
٢) طرق أخرى للترفيه (الخروج للتمشية/ الاستماع للموسيقى/ الأكل/ عمل شيء محبب/ الخ)
٣) الاتصال بأشخاص إيجابيين
٤) تأجيل الفكرة لساعة واحدة، بعدها قد تختفي الفكرة إذا انشغلنا بشيء آخر.
٥) تذكير النفس بما أشعر به بعد الممارسة المثلية
٦) تذكير النفس بفترة التبطيل
٧) ________________________________

تركيب المُحرّك

بعد رفع الحجر من خلال قطع العلاقات مع أسلوب الحياة المثلي يأتي دور اتخاذ القرار بالتوقف التام عن أي ممارسة جنسية بالفعل أو بالخيال

أين أنت على هذا السلم ؟



شكل (٥) درجات "التبطيل"

نصائح هامة

١) التحرك للأمام ليس بالتحرك للخطوة التالية وإنما بالتحرك للهدف وإذا رجعت للوراء حاول أن ترجع خطوة واحدة بدلاً من اثنتين، وإذا رجعت خطوتين، لا ترجع ثلاثة. قم وواصل المحاولة.

٢) مهما وقعت وتقهقرت (حتى ولو وصلت لنقطة البداية) قم وواصل العمل في تعافيك معتمداً على الله وعلى زملائك في الطريق وقم بعمل التعافي بأمانة أكثر. ما حققته من قبل لم يضع ولكنك على الأقل أصبحت تعرف الطريق إلى الأمام وتعرف من أين سقطت ورجعت للوراء، وسوف تكون أكثر حذراً المرة القادمة.

٣) إذا استطعت الامتناع عن السلوك المثلي بالفعل والخيال لعدة سنوات، سوف تبدأ في اختبار التوجه الغيري (لا نعرف عدد السنوات، ولكنك سوف تختبر ذلك).

بعض الأفكار عن الانجذاب الجنسي والعادة السرية[٦٠]

الانتصاب ليس سيئاً ! عندما تشعر بالإثارة عندما ترى رجلاً وسيماً فهذا ليس ذنباً أو خطية أخلاقية. إنها رسالة من الطفل الذي بداخلك يقول فيها أنه لم يشبع من الارتباط الصحّي بنفس الجنس (الذكور). من الطبيعي أن الطفل والمراهق يشعر بالانجذاب لنفس الجنس، سواء للكبار مثل الأب أو العم أو الخال، أو للأقران الذين يمتلكون صفات لا يمتلكها مثل الجسم المتناسق أو المهارة في الكلام أو في لعب الكرة أو في أي شيء. وتنتاب الطفل/المراهق مشاعر مختلفة غالباً من الانجذاب والتنافس في نفس الوقت. لكن هذه الأزمة يتم حلّها في أغلب الأحيان من خلال

---

٦٠ مقتبسة من برنامج Coming Out Straight لريتشارد كوهن Richard Cohen

الانتماء لفريق أو "شلة" بحيث يكون نجاح الفريق، نجاح لكل فرد مهما كان دوره صغيراً أو كبيراً، ومهما كان جسمه كبيراً أو صغيراً. بهذه الطريقة يشعر الطفل أنه "واحد من الأولاد" وأن "كلنا معاً في فريق واحد" بهذه الطريقة يهدأ الانجذاب ويهدأ التنافس. صحيح أن هذه المشاعر تظل موجودة لكنها غير شديدة. أما إذا لم تحل هذه الأزمة فإن مشاعر الانجذاب والتنافس تستمر (وبالنسبة للطفل ضعيف الذكورة تكون مشاعر الانجذاب أقوى من مشاعر التنافس) وعندما يأتي سن البلوغ، فإنه هذا الانجذاب يتجنسن. لذلك عندما تشعر بانجذاب جنسي لفتى وسيم ممشوق القوام أو قوي الشخصية أو لبق الكلام، تذكر أنه الطفل أو المراهق الذي بداخلك الذي يريد أن يكون هو أيضاً كذلك!

- توقف عن إدانة نفسك!
- توقف عن الشعور بالذنب!
- هذه "رسالة" اقرأها دون أن تقتل "الرسول". هي رسالة من الطفل الداخلي. رسالة جوع للحب تغلفت بغلاف جنسي.
- إذا تركت نفسك للانجذاب الجنسي، تكون كمن يقرأ "المظروف" ويترك الرسالة.
- فك الشفرة واقرأ الرسالة الحقيقية ـ وسوف تقوم بشفاء قلبك.
- الجنس ربما يقوم بتهدئتك وقتياً، لكنه لن يشبع جوعك على المدى الطويل، بل سوف يزداد الجوع، وهذا هو تفسير انجذاباتك الكثيرة وعلاقاتك المتعددة دون شبع.
- أيضاً مجرد "التوقف عن الجنس" لن يحل المشكلة. العلاقات "غير الجنسية" و "غير الرومانسية" و"غير الاعتمادية" مع نفس الجنس هي التي سوف تشبع هذا النوع من الجوع للحب لأنها من نفس نوع الحب والانتماء والقبول الذي كان يحلم به الطفل مع الأطفال والكبار قبل ظهور الجنس في حياته.

أولاً: أن تكون إنساناً ذا طبيعة جنسية فهذا شيء صحيح. الجنس نعمة من الله سبحانه وتعالى. احمد الله من أجل أنه خلقك كائناً جنسياً. فالجنس هو القدرة على العلاقة الحميمة. الجنس له وظيفة هامة في الزواج و "العِشرة" الزوجية.

ثانياً: اتبع "قانون القلب". اسأل نفسك: "ما الذي يريد قلبي أن يقوله لي من خلال هذه الرغبة الآن؟" المشاعر التي نشعر بها من الوحدة أو الغضب أو الملل أو الإحباط، هي التي تنقلنا من شخصية إلى شخصية. من شخصية "الذي يريد التوقف والتغيير" إلى شخصية "الذي يريد اللذة الآن مهما كان الثمن" من الشخصية "العاقلة" إلى الشخصية "المجنونة". المشكلة هي غياب التواصل بين الشخصيتين، فعندما تظهر "المجنونة" تختفي "العاقلة" عندما نتواصل مع أنفسنا من الداخل نستطيع أن نرى الشخصيتين معاً. في هذه الحالة يمكننا أن نستدعي "العاقلة"، عندئذ غالباً ما يكون الاختيار في اتجاه الخيار "العاقل" الذي اتخذناه ـ قرار التعافي.

ثالثاً: الشعور بالذنب لن يفيدك. ما سوف يفيدك هو القرارات السليمة في اتجاه التعافي. الشعور بالذنب والخزي يزيد من الجروح الداخلية وهذا بدوره يزيد من جوعنا للحب. نفس هذا الجوع الذي نفسره جنسياً فنشعر بتزايد الرغبة والقلق، فتزداد الأفكار والخيالات الجنسية، وبالتالي ممارسة العادة السرّية للهروب من القلق، ثم الخزي والذنب ومزيد من القلق.. وهكذا..

رابعاً: نحتاج أن نفهم السبب الذي يجعلنا نمارس العادة السرّية. ١. ربما لتهدئة وإراحة أنفسنا من الضغط العصبي والاحتياجات النفسية. ربما هذه هي الطريقة الوحيدة التي تعلمناها لكي نسترخي. فلماذا لا ترتاح وتسترخ بطرق أخرى؟! ٢. ربما الطفل الداخلي يحاول لفت انتباهك لاحتياجه للدفء والحميمة، فلماذا لا تتصل بشخص حميم وتكلمه عن مشاعرك،

أو حتى تتكلم مع نفسك؟ ٣. طريقة للعودة لنفسك (جسدك). جسدي هو "أنا" أفكاري مليئة بالأشياء والأشخاص الآخرين، أما جسدي فملكي تماماً، بالعودة للجسد يحاول الطفل الداخلي أن يعيدك إليه (أي إلى نفسك) عندما تعيش حياتك فقط لإرضاء الآخرين وتسديد الخانات المختلفة في حياتك (عمل – مسئوليات اجتماعية – دراسة – الخ) فإنك تدريجياً تنفصل عن نفسك، عن مشاعرك واحتياجاتك الحقيقية. لذلك فمن خلال لمس جسدك في المناطق الحساسة (التي تؤدي إلى شعور قوي وسريع بالجسد) تحاول نفسك إرجاعك إليها، وكأن نفسك تقول لك: "حِس بي!" ٤. كبديل للعلاقات الحميمة مع الآخرين، أو كنوع من الهرب من الصراعات في العلاقات اليومية (في العمل أو الأسرة أو غير ذلك) فالخيالات الجنسية والعادة السرّية ربما تكون أسهل من العمل على العلاقات لكي تكون أكثر صحّة وإشباعاً. ٥. من أهم أسباب رغبتنا في ممارسة الجنس، التضخيم الذي يحدث في احتياجاتنا الجنسية من خلال الممارسة الكثيرة (نفس الأمر بالنسبة للأكل) الأكل الأكثر من اللازم يزيد من الجوع وندخل في حلقة مفرغة. الصوم يقلل من الجوع! كسر الدائرة صعب، لكنه ممكن! إذا حاولت ووقعت، قم وحاول من جديد. ٦. ربما نستخدم العادة السرّية كنوع من مكافأة النفس بعد يوم عمل مضني أو نجاح في شيء ما. ٧. ربما تستخدم العادة السرّية لتخدير الألم الجسدي مؤقتاً. ٨. بالطبع لتخدير الألم النفسي (ألم – نرفزة . خزي . رعب).

خامساً: ربما استخدمت العادة السرية في الطفولة لرعاية نفسك عندما لم يرعاك أحد. أو كان ما حصلت عليه من رعاية أقل من احتياجك. أغلبنا كانت احتياجاتنا النفسية أعلى من أغلب الناس، بسبب طبيعتنا الحسّاسة.

سادساً: العادة السرّية كبديل للثورة, كثير ممن لديهم ميول مثلية لديهم أيضاً سمة الرغبة المستمرة في إرضاء الآخرين. فهم دائماً مطيعون ويشعرون أنهم ينبغي أن يكونوا دائماً عند حسن ظن الآخرين. ربما لذلك يستخدمون العادة السرية كطريقة غير مباشرة للتعبير عن رغبتهم المدفونة في الثورة والغضب والتمرد. ربما بعد التوبيخ والتعنيف من أحد الرؤساء في العمل، وعدم قدرتنا على الدفاع عن أنفسنا نشعر عند العودة للمنزل برغبة شديدة في ممارسة العادة السرّية!

البدائل الإيجابية للعادة السرية ـ ماذا تفعل عندما تشعر بالرغبة؟

١) تنفس بعمق (شهيق – زفير) لمدة خمس مرات قبل أن تفعل أي شيء، وحاول أن تستمع لرسالة الطفل الداخلي.. ماذا يقول؟ هل يقول: التفت إليّ! ـ أريد أن أرتاح! ـ أشعر بالخوف! أشعر بالوحدة! ـ لا أحد يحبني! ـ أنا يائس!

٢) أدع الله ببساطة أن يعطيك القوة. لا تشعر أنك "نجس" لأنك فكرت في هذا الأمر. هذه الفكرة في حد ذاتها ليست سوى نداء من الطفل الداخلي!

٣) الاتصال بصديق أو مشرف أو قائد غيري، أو زميل مثلي أقدم في رحلة التعافي

٤) تعرف على السبب (هل هو الإرهاق؟ هل الغضب؟ هل الوحدة؟)

٥) تحدث مع طفلك الداخلي: يا ..... أنت لا تريد جنساً أنت تريد حباً. يا ...... أنا أشعر بك... يا ...... الجنس لن يحل المشكلة (إذا كان ممكناً استخدم الكتابة لزيادة التركيز).

عندما تمارس العادة السرّية، ماذا تفعل؟

١) تنفس نفس عميق (شهيق – زفير) لحوالي ٥ مرات.

٢) سامح نفسك.. يجب أن توقف دائرة الذنب والخزي وتتعامل مع نفسك برحمة وحب.

٣) تعرف على السبب وراء رغبتك في ممارسة العادة السرية.

٤) تعامل مع السبب بفاعلية

٥) ابحث عن بدائل إيجابية

٦) اعترف، اكتب يوميات ممارسة العادة للتعرف على الأشياء التي تثير الرغبة في ممارسة العادة.

٧) سوف يكون لديك رغبة في الممارسة بشدة كنوع من الانتقام أو التعويض. تذكر أنت تصعد جبلاً، إذا تعثرت ووقعت، حاول ألا تعود إلى سفح الجبل مرة أخرى

عندما تتوقف لفترة طويلة. عندما تتوقف لفترة طويلة، توقع حدوث أحلام بأنك تعود لممارستها، قد تكون مصاحبة باحتلام وقد لا تكون. هذا طبيعي. إذا استيقظت وبذهنك بعض من هذه الأفكار، تخلص منها وعش يومك! *العادة السرية "على بنات".* يعتقد البعض أن ممارسة العادة السرية مع تخيل الجنس الآخر أو الزواج يعتبر حلاً للميول المثلية. هذا بطبيعة الحال غير صحيح لأن هذه الحلول تتعامل مع الظاهرة وكأنها مجرد سلوك جنسي. وهذا وإن نجح مؤقتاً، لا ينجح على المدى البعيد لأنه لا يتعامل مع أصل المسألة.

ملاحظات

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

تنمية أسلوب حياة صحّي

من الضروري ليس فقط قطع الروابط مع أسلوب الحياة المثلي، وإنما البدء في تنمية أسلوب حياة صحي. يستخدم د. كرستوفر أوستن "قائمة التقييم اليومي" لمساعدة عملائه في تحقيق سلوك أكثر صحة. باستخدام هذه القائمة يمكن للشخص أن يتابع نفسه في أكثر من مجال من مجالات الحياة.

قائمة التقييم اليومي

الاسم ________________ الأسبوع: من __________ إلى __________

هل قمت بعمل واجب هذا الأسبوع؟ نعم ( ) لا ( )

أعط نفسك درجة من عشرة في المجالات التالية على مدار الأسبوع

العمل اليومي	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
التقليل من الكافيين							
الأكل الصحّي							
النوم (٨ ساعات ليلاً)							
التمرينات الرياضية							
العرفان							
قراءة الكتاب							
التأمل والدعاء							
كتابة اليوميات							
الاعتراف و المحاسبة							
القيام بمخاطرات							
التعبير عن المشاعر							
الانفتاح والتواصل							
الخدمة/ العطاء							
الترفيه							
الانجذابات المثلية							

ماذا كانت أهدافك الشخصية خلال هذا الأسبوع؟ _____

ما هو أكثر شيء ساعدك خلال هذا الأسبوع؟ _____

ما هي نقاط القوة التي رأيتها في نفسك خلال هذا الأسبوع؟

____

____

جدول (٤)

الكافيين ــ الهدف هو الامتناع عن الكافيين (أو الإقلال منه بقدر الإمكان) حيث أنه يزيد من القلق والغضب والخوف. هذه المشاعر تثير الأفكار الخاطئة و الرغبات الجنسية الزائدة عن الحد. قم بشرب الماء أو العصائر بدلاً من الكافيين
الأكل الصحّي ــ الإقلال من الدهون والسكريات. أكل الكثير من الخضروات الطازجة أو المطبوخة.
النوم ـ النوم ثمان ساعات يومياً (ليلاً)
التمرينات الرياضية ــ المقصود بالتمرين، المشي أو السباحة، أو التدريب في صالة الألعاب (الجيم) مثل العجلة الثابتة أو تمارين الإيروبيكس.
الصلاة (التأمل والدعاء) ــ الصلاة تحافظ على التواصل اليومي مع الله وطلب القوة والمعونة منه بصورة يومية. عندما نتصور أننا نسير مسيرة التعافي بمفردنا وبقوتنا، فإننا سوف نقع. الصلاة يومياً تذكرنا أن الله هو المسيطر فنتوقف نحن عن محاولات السيطرة. القوة ليست منا وإنما من الله. نحن فقط نفعل ما يجب علينا فعله والله هو الذي يقوينا ويحمينا.
العرفان ــ ممارسة الشكر والعرفان هو أن ندرب أنفسنا على رؤية الأشياء الإيجابية في حياتنا ونشكر الله عليها. تعلم أن تكتب في يومياتك كل يوم شيئاً تشكر الله عليه. حتى الأشياء التي نتخذها كأمور مسلم بها مثل الجو، الطعام، العمل، المال لتسديد الاحتياجات الأساسية، الأشخاص الذين في حياتنا، الضحك، الموسيقى، الكراسي المريحة! الخ..
كتابة اليوميات ــ ممارسة كتابة المشاعر والأفكار (بما فيها الأفكار الجنسية وكيف تعاملت معها) لمدة ١٥ دقيقة على الأقل يومياً يساعدك للتواصل مع نفسك والتعرف على ما بداخلك والتعامل معه أولاً بأول قبل أن يتحول إلى سلوك.

الاعتراف والمحاسبة ـ عندما تعترف لشخص آخر برغباتك وبسقطاتك فأنت تستمر في طريق التعافي. اجعل لك صديقين أو ثلاثة تشاركهم بانتظام وبطريقة دورية ١-٢-٣ بما يدور في حياتك بكل أمانة وشفافية. الهدف من كونهم اثنين

أو ثلاثة تشاركهم بالتتابع هو ألا تركز على شخص واحد وتتكون لديك اعتمادية عاطفية عليه.

القيام بمخاطرات صحية ـ القيام بالأشياء التي دائماً تخاف منها. (على سبيل المثال: الكلام لشخص غريب، التعبير عما تحتاجه أو ترفضه بشجاعة، رفض تسلط الأم، الذهاب لأماكن جديدة، التحدث مع صديق غيري عن ميولك المثلية، الاشتراك في رحلة أو في نشاط كله من الغيريين، الوقوف مع شلة من الغيريين. (راعي التدرج حتى لا تصاب بالإحباط).

التعبير عن المشاعر ــ في كل مرة تعبر عن مشاعرك، فأنت تسمح للطفل الداخلي بالتعبير عن نفسه بطريقة أخرى غير الجنس. تضحك بصوت عالي، تبكي، تهتف في مباريات الرياضة، أو تمارس أي من التعبيرات المختلفة عن المشاعر.

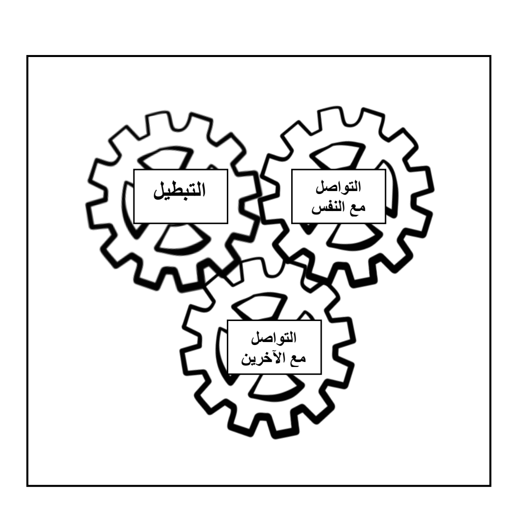
الخدمة والعطاء ـــ القيام بأعمال بسيطة من الخدمة والعطاء يخرجك خارج نفسك. من الممكن أن تساعد سيدة مسنة عبور الطريق، أو تقوم لتعطي كرسيك في الأتوبيس لرجل مسن. يمكنك أن تحمل المشتروات لسيدة لديها أطفال، أو تساعد الجيران في عمل شيء (تجنب المساعدات النسائية في البيت كالطبيخ والغسيل وهذه الأشياء). تحدى نفسك أن تقو بستة أعمال طيبة ورحمة في اليوم.

الانفتاح و التواصل الاجتماعي ـ الكلام مع الغرباء. الكلام مع الزملاء ربما عن أمور بسيطة مثل الجو أو الظروف السياسية أو الرياضية أو أمور العمل أو الحياة عموماً. الهزار مع الزملاء، طلب الإفطار أو الغداء معهم. (تحمل هزار الغيريين الذي ربما يكون جنسياً!)

الترفيه ــ الترفيه والإجازات من الأمور المهمة في التعافي. ممارسة الهوايات التي ربما تكون قد دفنتها من زمن. لماذا لا تذهب إلى مكان يمكنك فيه أن تقود دراجة، أو قارب أو تعوم في البحر. أيضاً الترفيه الأسبوعي مهم. لماذا لا تذهب مع بعض الأصدقاء للعب البولينج أو البلياردو أو البنج بونج أو ربما صيد

السمك من النيل، أو مشاهدة مباراة كرة قدم أو حتى الجلوس على القهوة واحتساء الشاي ولعب الطاولة أو الدومينو.

العلاقة بالتروس الأخرى



يؤدي تحريك الترس الثاني (التبطيل) إلى تحريك الترسين الآخرين. عندما يستطيع السائر في طريق التعافي أن يتحكم في مشاعره وسلوكه كما لم يحدث من قبل فإن معنوياته ترتفع ويقل شعوره بالخزي، وبالتالي يستطيع بشكل أقوى وأعمق أن يتواصل مع أعماقه ومع الآخرين.



الترس الثالث: التواصل مع الآخرين

بالطبع يؤدي تحريك الترسين الأول والثاني إلى صنع كثير من الحركة في الترس الثالث بطبيعة الحال لكن هناك خطوات حاسمة يجب اتخاذها لجعل هذا الترس الهام يتحرك باستمرار للأمام.

رفع الحجر

كثيراً ما تكون الجلسة الأولى هي أول مرة فيها يتحدث صاحب الميول المثلية عن هذه الميول مع أي إنسان، وربما يكون المعالج هو أول شخص غيري يبوح له عن ميوله المثلية لذلك فإن هذه الجلسة الأولى ترفع الكثير من الحجر الموضوع على التواصل مع الآخرين. بعد عدة جلسات يقوم المعالج بمساعدة الصديق طالب التغيير لبناء شبكة من العلاقات المساندة في مسيرة التعافي. بحسب نموذج الخروج كغيريين Coming out Straight الذي وضعه ريتشارد كوهين هناك خمسة أنواع من العلاقات نريد أن ننميها في حياتنا:

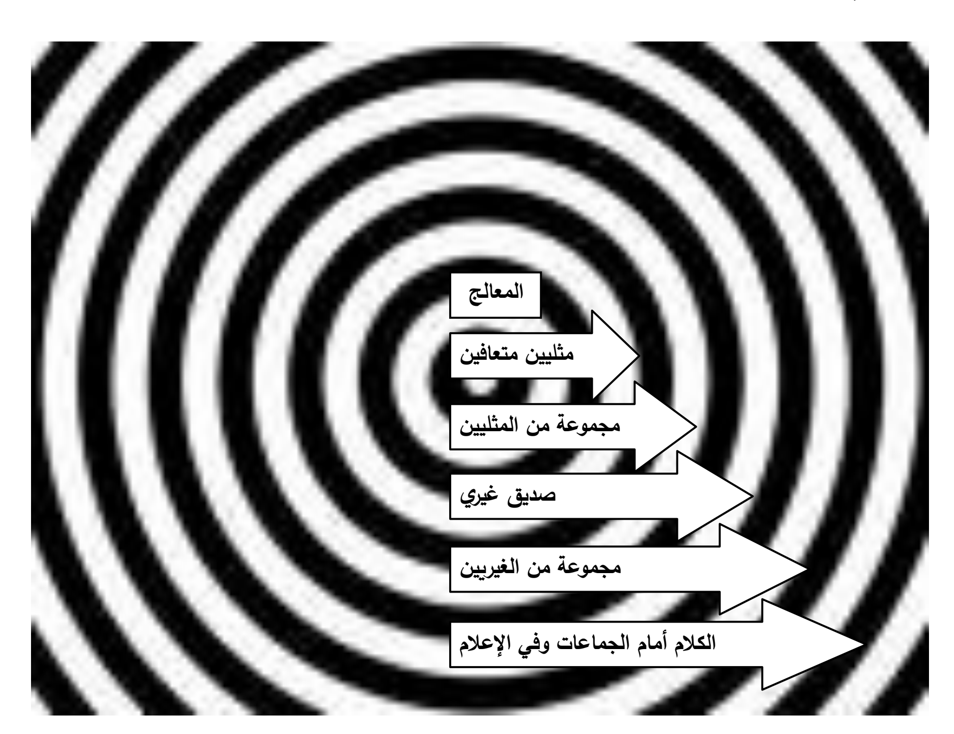
١) أشخاص يصارعون مثلنا مع الميول المثلية غير المرغوب فيها ويسيرون معنا مسيرة التعافي.
٢) أشخاص غيريون لا يعلمون عن صراعنا ولكنهم أصدقاء جيدون.
٣) أشخاص غيريون يعلمون بصراعنا ويقبلونا كما نحن ويودون مساندتنا ومساعدتنا في مسيرة التعافي.
٤) أشخاص غيريون يعلمون صراعنا وهم أكبر سناً وأكثر نضوجاً وهكذا يساعدونا لعمل علاقات "والدية" جديدة تعوض العلاقات الوالدية التي لم تكن كافية في طفولتنا ومراهقتنا.

٥) أن نقدم نحن (المثليين) رعاية وإشراف لمثليين آخرين يبدأون مسيرة التعافي أو حتى لغيريين.

تبدأ أولى خطوات رفع الحجر عندما يساعد المعالج عميله لكي يتصل ببعض من المتقدمين في مجتمع التعافي وبالذات ممن يشتركون معه في الصفات الشخصية والخلفية ليساعدوه في شرح طريق التعافي بطريقة أكثر عملية واختبارية ولكي يكونوا مساندين في وقت الشعور بالضيق أو الوحدة وهي الأوقات التي يكون فيها المثلي السائر في طريق التعافي معرضاً للجوء للممارسات المثلية. ثم بعد ذلك يدخل إلى مستوٍ آخر بالدخول لمجموعة المساندة. كثيراً ما يكون الكلام أو حتى التواجد أمام مجموعة من الذكور هو الرعب الأكبر للمثلي. أحياناً يحمل بعض المثليين الطالبين للتغيير مشاعر سلبية تجاه المثليين واحتقار لهم كإسقاط لاحتقاره لنفسه ولميوله المثلية. كل هذا يجعل خطوة حضور المجموعة خطوة شديدة الصعوبة عند البعض.

في البداية كثيراً ما أشرح لطالبي التغيير أنني سوف أكون بمثابة المدرب أو المدرس لهم ومن خلال العلاقة بي كمعالج سوف أساعدهم لعمل علاقة صحّية مع نفس الجنس تكون بمثابة نموذج يتبعونه مع الكثير من الأشخاص الآخرين من نفس الجنس وكلما خرجنا للخارج زاد التحدي وزادت الصعوبة ولكن أيضاً تزيد الفائدة العلاجية فالقبول من المعالج جيد لكنه في النهاية مهني يتقاضى أجراً، والقبول من المثلي مشجع فهو ليس مهنياً ولا يتقاضى أجراً لكنه في النهاية قبول من شخص يعاني من نفس الميول. أما القبول والاحترام من شخص غيري فهو يقدم أشد درجات القبول وأكثرها قدرة على تغيير الصورة الذاتية، فهو قبول من شخص ليس مهنياً ولا يعاني من نفس الميول. لذلك فحتى القدر القليل من التواصل المحترم مع الغيري

الذي يشاركه المثلي بحقيقة ميوله المثلية يؤدي لأكبر التأثير في قبول المثلي المتعافي لنفسه وإيمانه بذكورته وبعدم اختلافه عن الآخرين من الغيريين.



شكل (٦)

ملاحظات عن الجلسات الأولى مع المعالج

ملاحظات عن الجلسات الأولى مع مثليين متعافين (متقدمين في طريق التعافي)

ملاحظات عن الجلسات الأولى مع مثليين متعافين (متقدمين في طريق التعافي)

ملاحظات عن الجلسات الأولى مع مثليين متعافين (متقدمين في طريق التعافي)

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

تركيب المحرك

يتم وضع المحرك "الموتور" للترس الثالث عندما يقدم السائر في طريق التعافي على خطوة مشاركة صديق غيري بميوله المثلية. هذا الشيء الذي كان دائماً يخافه ويخفيه عن الجميع سوف يقوله لأصدقائه من الغيريين. كل العلاقات والصداقات مع الغيريين (إن وُجِدت) كانت دائماً مشوبة بذلك الشك: ماذا لو عرفوا حقيقتي، هل سيظلوا يعاملونني بنفس الطريقة. يظل هذا الهاجس مانعاً للالتحام الحقيقي. الالتحام الذي يحدث بين الأطفال ويؤدي إلى نمو الهوية الجنسية الذكرية يحدث في الوقت الذي لا يعرف فيه الأطفال أن يخفوا أسرارهم بل يحكون لأصداقئهم كل شيء بل ويعرضون أجسامهم عليهم وربما يقصون عليهم قصص وأسرار بيوتهم. هذا الالتحام الكامل في الطفولة بدون علاقات رومانسية أو جنسية أو اعتمادية، يؤدي إلى تأسيس

الهوية الذكرية بينهم. فيشعرون أنهم مثل بعضهم البعض ويقضي على أي شعور بالاختلاف مهما كانت الاختلافات بينهم في طبائع الشخصيات أو حجم الجسم أو الخلفيات الاقتصادية والاجتماعية والدينية والعرقية.

هذا النوع من الانفتاح الشديد الذي يحدث في الطفولة نحتاج لأن نصنعه أو على الأقل نقترب منه في سن الرشد. هذا بالطبع صعب ليس فقط لأنه كالنبات الذي يزرع في غير أوانه ولكن لأنه كالنبات الذي نحاول أن نستزرعه في بيئة مليئة بالحشائش الضارة من الميول الجنسية المثلية والخوف والخزي والهوموفوبيا والكثير من الجروح والإساءات الماضية. لذلك نحتاج إلى "صوبة" نحاول أن نوفر فيها درجة الحرارة المناسبة ونخلص تربتها من الحشائش والحشرات الكثيرة المحيطة ونراعيها دائماً.

مشاركة صديق غيري

تقدم الصداقات الإنسانية غير الجنسية مع الرجال الغيريين الجذابين جنسياً بالنسبة لنا أكبر فرصة للشفاء، وذلك لأن مثل هؤلاء يقدمون لنا فرصة لكي نغير الانجذاب الجنسي ونحوله إلى صداقة وزمالة ومحبة أخوية.

خطوات مشاركة صديق غيري عن الميول المثلية:

١) تنمية العلاقة والكلام عن المشاعر والخبرات الشخصية.

٢) الكلام عن الأسرة والخبرات في الطفولة.

٣) إذا كان الكلام متبادلاً، أي إذا تكلم معك عن هذه الأمور أيضاً، واصل الحديث معه. ربما يساعد على ذلك التواجد معاً في كورسات أو مدارس تتحدث عن الاحتياجات النفسية والتنشئة والطفولة وغير ذلك مثل مدرسة "مهارات الحياة" أو "القلب الواعي" أو غيرها.

٤) إذا وصلنا إلى النقطة التي فيها نرى نحن الاثنان تأثير خبرات الطفولة والجوع للحب على شخصياتنا وميولنا، نبدأ في "تعليم" هذا الصديق عن الميول المثلية

وكيف تنشأ وعلاقتها بالأسرة والعلاقة بالوالد من نفس الجنس، ومن الجنس الآخر والجروح المختلفة.

٥) ثم بعد ذلك علمه عن العلاج وأنه يمكنه أن يساعدك في هذا الأمر وذلك بأن يعاملك بنفس الطريقة التي كان يعاملك بها في السابق، فلا يهملك ولا يهتم بك أكثر من اللازم.

٦) ضعوا حدوداً واضحة، ولا تعتمد عليه أكثر من اللازم.

٧) يجب أن يكون اعتمادك أولاً (على الله . على نفسك . على مجموعة من الأصدقاء وليس واحد).

ملاحظات عن الجلسات الأولى مع أصدقاء غيريين

ملاحظات عن الجلسات الأولى مع مثليين متعافين (متقدمين في طريق التعافي)

ملاحظات عن الجلسات الأولى مع أصدقاء غيريين

المجتمع الروحي

ونقصد به مجتمع الإيمان الذي يقدم لنا محبة طاهرة نقية "في الله". يقدمون لنا الزمالة والصداقة والمشاركة بما فيها من تمضية وقت في الاستماع والكلام والتلامس الصحّي النظيف. بطبيعة الحال يقع العبء علينا أن نقوم دائماً "بعدم جنسنة" هذه الملامسات.

التواصل عن بُعد (التليفونات والإيميل)

الميزة التي يقدمها التواصل عن بعد هي أننا نستطيع أن نحصل على مساندة في أي وقت وفي أي مكان نحتاج فيه للمساندة. قد تكون من خلال بعض الدقائق من الحديث والتشجيع، أو حتى من خلال رسالة نصّية قصيرة. من المهم في هذا الأمر أن يكون لدى كل واحد منا عدد من الأشخاص الذين يمكنهم مساعدته بحسب ما يسمح وقتهم، بحيث لا نعتمد على شخص أو شخصين فقط. من المهم أيضاً أن نقاوم مشاعر الإحباط عندما لا يرد أحد الأشخاص أو يكون مشغولاً بحيث لا يعطينا الوقت الذي نتوقعه ونرغب فيه. يجب أن نتعامل بنضوج وواقعية ونقاوم في أنفسنا الحساسية البالغة والميل للشعور بالرفض والترك. (راقب تناقص الحساسية فيك واعتبره علامة على النضوج والتقدم للأمام في التعافي).

الأسرة والأصدقاء

بالأسرة نقصد الآباء والأمهات، والزوج والزوجة والأولاد بالنسبة للمتزوجين. الحصول على المساندة من هؤلاء الأشخاص تساعد عملية التغيير. ربما لا تكون العلاقات في الأسرة على ما يرام وتحتاج إلى الكثير من المصارحة والمصالحة لكي تكون مصدراً للمساندة، ربما يكون هذا عملاً صعباً لكنه شديد الأهمية في مسيرة التعافي والتغيير. لعل قصة طارق تمثل النموذج المثالي لصنع السلام مع الأب ومع الأسرة لذلك سوف أضعها هنا بالضبط كما كتبها وباللغة العامية المصرية.

بعد سنة وكام شهر من بداية رحلتى فى التعافى.. لقيتنى بدخل فى خطوة عمرى ماكنت أتصورها!.. خطوة جعلتني أدرك إني مهما بحقق إنجازات فى التعافي من تبطيل أو تغيير، عمري ما هوصل للسلام اللي بدأت أعيشه بعدها...! صارحت بابا بكل حاجة!.. ميولي وانجذاباتي واللي عمله أخويا زمان!.. وفوق كل ده، صارحته وواجهته بكل مشاعري تجاهه...!

بابا بالنسبة لي كان غريب.. مرفوض.. بعيد أوي.. كان بالنسبة لي بيمثل كل شيء سيء ومكروه في الحياة!... كنت بكره وجوده!.. مجرد إني أشوفه أمام عينيا!.. مجرد أسمع صوته أو إنه يلمسني.. أو حتى يحاول يقرب مني!... وخصوصا بعد ما بدأت التعافي.. قد إيه مشاعر الرفض والكُره اللي جوايا تجاهه زادت واشتعلت يوم عن يوم.. لغاية ما وصلنا للحظة الانفجار!... لكن الغريب إنه ماكانش انفجار على قد ما كان غسيل!.. أنا اتغسلت من جوايا!... صحيح الموضوع ماكانش سهل ولا بسيط.. الحكاية كانت في منتهى الألم.. وبعد ما كل الألم والغضب اللي جوايا خرج، لقيت بابا بيفتحلي دراعاته!... أول مرة أترمي في حضنه!.. أول مرة أحس إن ليا أب.. وأحس أصلا بمعنى كلمة أب..!!

أخيرا بقيت قادر أتنفس زي زمان.. زمان أوي!... بعد اللي حصل ده انا حاسس بكبران ونضج وأمان غير طبيعي!... وقبل كل ده حاسس بسلام داخلي مش قادر أوصفه! لكن الغريب إني يوم عن يوم بكتشف حاجة عجيبة جدا!.. أنا وبابا ماتغيرناش!.. أنا لسة برفض عيوب كتير في شخصيته.. لكن بقيت ألاقي نفسي دلوقتي قادر أرفض عيوبه، من غير ما أرفض وجوده!... بابا زي ما هو.. انا اللي نظرتي تجاهه اتغيرت، بعدما غسلت نفسي وقدرت أعبر عن مشاعر تجاهه.. كانت مكبوتة جوايا

تمام زي علاقتي بربنا ما اتغيرت بعدما بقيت شايف وجوده بعيون تانية...! أما بقى مسألة إني أواجه أخويا و(انفجر فيه) زي بابا ما بيطلب مني.. أنا بصراحة بقيت حاسس إني خلاص ما بقيتش جوا الدايرة دي!... بقيت حاسس إني أكبر من الانتقام أو حتى الغفران! يمكن بعد شوية موقفي ده يتغير.. لكن أهم حاجة إني مش هعيش غير اللي حاسس بيه!.. وأهم حاجة

كمان دلوقتي إني عاوز أستوعب علاقتي بأبويا.. من غير تشويش..!! قد ايه بتبقى علاقاتنا ممتعة، لما بنشوفها على حقيقتها!.. ونعترف بالشروخ والشوائب اللي فيها! قد ايه لما بنتكلم ونصرخ ونخرج من دايرة الكبت .. بنبتدي نشوف كل حاجة على حقيقتها.. من غير القشرة المزيفة اللي استخبينا تحتها سنين!! دي مش مواعظ ولا شعارات.. دي معاني بعيشها كل يوم في مسيرة التعافي.. وأتمنى أفضل أعيشها، لآخر لحظة في عمري... أنا وكل اللي معايا فيها.. لنصل إلى السلام. تحياتي.

ملاحظات عن محاولات صنع السلام مع الأب والأهل من الذكور (الأخ، العم، الخال، إلخ)

الرياضة المنظمة

لعب الرياضة المنظمة في فرق لكرة القدم أو كرة السلة أو الكرة الطائرة له فوائد كبيرة. أهمها شفاء جروح الطفولة المرتبطة بالرياضة مثل. النظرة السلبية والاستهزاء والاحتقار والرفض الذي حصلنا عليه بسبب عدم إجادتنا لعب الكرة. قد لا تبدو هذه الأمور مهمة بالنسبة لنا الآن، ولكن عندما كنا أطفالاً كانت مهمة جداً. وهي لا تزال مهمة للطفل الداخلي الذي يبحث عن القبول من نفس الجنس، ويجعلنا نبحث عنه جنسياً. نحن نحتاج للقبول "رياضياً" من رجال غيريين يجيدون لعب الكرة، وفي نفس الوقت يقبلون طريقة لعبنا المتواضعة، لكي نشفى من جراح الطفولة الرياضية.

خبرات الجروح في مجال الرياضة (لعب الكرة) التعرض للسخرية والاستهزاء والرفض والعزل

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

الروحانية

الروحانية نقصد بها العلاقة مع الله وهي أعمق بكثير من مجرد أداء الفروض الدينية. هذه الروحانية تنمو بالتأمل والصلاة الارتجالية "الدعاء" بالإضافة للصلوات الطقسية المعتادة وأيضاً من خلال دراسة النصوص الدينية بطريقة تؤكد على العلاقة العميقة بالله بدلاً من مجرد الحرام والحلال. الهدف هنا هو أن ننظر لأنفسنا ونتأكد من أن هويتنا ليست في الجنس المثلي أو الغيري. هويتنا في أننا مخلوقون من الله ومحبوبون منه.

تأثير المثلية على روحانيتك (علاقتك بالله سبحانه وتعالى) وتأثير علاقتك بالله على موقفك من الميول المثلية

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

مهارات التواصل

- النظر في العينين
- التلامس المناسب (بحسب العلاقة)
- اللغة المسئولة (الكلام بصيغة "أنا" و"أنت")
- الاستماع المتمعن

المقصود بالاستماع المتمعن، الاستماع الذي يهدف الوصول للمعنى الحقيقي الذي يريد الآخر أن يقوله. للاستماع المتمعن خطوات وهي:

١) تلاقي العينين (يميل البعض لتفادي النظر للآخرين في عيونهم بسبب الخجل أو الخوف)

٢) محاولة تفهم وجهة نظر الآخر (رؤية الدنيا من منظوره هو)

٣) ملاحظة لغة الجسد لدى الآخر. ما الذي يعكسه جسده؟ (هل يتجنب النظر في العينين؟ هل يهز أحد أجزاء جسده بطريقة تدل على التوتر؟ هل تدل تعبيرات وجهه على الغضب؟ إلخ)

٤) الأسئلة مفتوحة النهاية.

٥) إعادة ما يقوله بصياغة أخرى للتأكيد على الفهم والقبول.

أمثلة لمحاولات حل صراع قديمة فاشلة (مع الأب، مع الأم، مع الإخوة والأخوات، مع الأصدقاء والزملاء، مع الرؤساء في العمل) مرات فقدت فيها أعصابك وانفعلت وانسحبت، وربما تركت العمل

مثال:

- قل لي ماذا حدث عندما شاركت صديقك بميولك المثلية؟ (سؤال مفتوح)
- قلت له أن هناك سر لم أقله لك طوال عمري؟ ..
- كيف شعرت عندما قلت هذا؟ (سؤال مفتوح)
- **شعرت وكأني سوف أختنق**
- من فرط الخوف شعرت وكأنك نفسك سوف يتوقف (إعادة صياغة)
- **نعم. لكني شجعت نفسي وتذكرت ما قلناه في المجموعة.**
- كيف شعرت عندما ذكرت نفسك بما قلناه في المجموعة (سؤال مفتوح)
- **شعرت ببعض الطمأنينة.**
- كأن تذكرك للكلام الذي قلناه في المجموعة طمأنك (إعادة صياغة)
- ثم ماذا حدث بعد ذلك؟ (سؤال مفتوح)
- **بدأت أكلمه عن طفولتي وعلاقتي بأبي وأمي والعلاقة بينهما وعلاقة كل منهما بي.**
- يبدو أنك تكلمت طويلاً (تعليق)
- **نعم حوالي ساعة**
- وهو هل كان يشاركك بأمور من حياته الشخصية أيضاً؟
- **نعم**
- كيف شعرت عندما فعل ذلك؟ (سؤال مفتوح)
- **شعرت أن حياته تشبه حياتي لحد كبير؟**
- شعرت أنه لا يوجد فرق كبير بينكما (إعادة صياغة)
- **نعم وهذا شجعني أن أشاركه بصراعي مع الميول المثلية**

حل المشكلات التي تنشأ مع الآخرين (تنقية الأجواء) *Conflict Resolution*

أولاً: يقوم بتحديد ما حدث أو ما قاله أو فعله شخص آخر جعله يختبر رد فعل عنيف (على سبيل المثال، يا فلان عندما تركتني ومشيت بينما كنت أشارك...

ثانياً: يحترم مشاعره ويعبر عنها باستخدام لغة مشاعر (حزين . غضبان . خائف . فرحان) (هذا جعلني أشعر بالغضب والجرح والإحراج)

ثالثاً: يفحص الأفكار أو الأحكام التي نشأت داخله نتيجة للموقف أو الكلام الذي قيل ويصححه إذا كان هناك خطأ. (على سبيل المثال: مافعلته جعلني أظن أنك تحتقرني.)

رابعاً: يحدد رغباته واحتياجاته التي يتمنى أن يحترمها الآخرون (ما أطلبه منك هو أن تظل جالساً وتسمعني بينما أشارك حتى ولو لم تكن موافقاً مع ما أقوله."

خامساً: يقول ما هو على استعداد أن يعطيه أيضاً (وبالنسبة لي سوف أظل أحترمك وأسمعك حتى ولو كنت غير موافق على ما تقوله. (حاول أن تجعل الخمسة عناصر في نفس الطول وتجنب أن تعظ أو تلقي محاضرة خاصة عند الجزء الخاص بأفكارك!)

ملاحظات عن خبرات نجاح في حل الصراع

___

___

___

___

___

النوح مع الآخرين

تعد ممارسة بعض تقنيات التلامس مع مشاعر النوح الداخلية أمام آخرين من أهم الممارسات التي تؤدي للتقدم السريع لكل التروس معاً.

- شفاء الذكريات Healing of Memories
- التركيز Focusing
- شفاء الجروح الخاصة بصورة الجسد Healing body image wounds
- الأحضان Holding
- لعب الأدوار Role Playing
- السيكودراما Psychodrama

- إخراج طاقة الغضب Bioenergetics

شفاء الذكريات Memory Healing

الخطوة الأولى: تذكر الموقف (المواقف) الجارحة

الخطوة الثانية: إعادة اختبار المشاعر (نحتاج لآخرين لكي نشعر معهم بهذه المشاعر. نبكي معهم)

الخطوة الثالثة: استكشاف المعتقدات المحورية Core Beliefs التي نشأت من هذه الجروح (على سبيل المثال: أنني بلا قيمة ، أنني متروك، الخ)

الخطوة الرابعة: تصحيح المعقتدات المحورية الناشئة عن الجرح.

الموقف (على سبيل المثال، كان والدي يقول لي دائماً أني مصدر عار له، كان أخي يضربني باستمرار، كان زملائي ينادوني بأسماء أنثوية، كانت أمي تسخر مني، كان البنات يقولون لي: انتي أختنا الصغيرة!" الخ)

____

____

____

____

____

الشعور (الحزن، الغضب، الخزي، الخ)

____

____

____

____

المعتقدات المحورية الناشئة (أنا ضعيف، أنا مختلف، أنا مرفوض، جسمي ضئيل، لا يمكن أن أكون رجل، الغيريون عنفاء، البنات قويات، الجنس هو الطريقة الوحيدة للتواصل مع الرجال، لا يمكن الوثوق بالرجال، أنا مولود هكذا، الخ)

تصحيح المعتقدات (ضرب أخي لي لا يعني إني ضعيف ولكن يعني أنه عنيف، سخرية أمي من ذكورتي لا يعني أني غير ذكر ولكن ربما يعني أنها مُعقدة من الرجال، امتلاء ثديي في المراهقة أمر طبيعي يمر به مراهقون كثيرون ولا يعني أني لست ذكراً، إهمال أبي لي كان بسبب إدمانه للعمل وليس بسبب إني مرفوض وغير مهم، إلخ)

الموقف (على سبيل المثال، كان والدي يقول لي دائماً أني مصدر عار له، كان أخي يضربني باستمرار، كان زملائي ينادوني بأسماء أنثوية، كانت أمي تسخر مني، كان البنات يقولون لي: انتي أختنا الصغيرة!" الخ)

الشعور (الحزن، الغضب، الخزي، الخ)

المعتقدات المحورية الناشئة (أنا ضعيف، أنا مختلف، أنا مرفوض، جسمي ضئيل، لا يمكن أن أكون رجل، الغيريون عنفاء، البنات قويات، الجنس هو الطريقة الوحيدة للتواصل مع الرجال، لا يمكن الوثوق بالرجال، أنا مولود هكذا، الخ)

تصحيح المعتقدات (ضرب أخي لي لا يعني إني ضعيف ولكن يعني أنه عنيف، سخرية أمي من ذكورتي لا يعني أني غير ذكر ولكن ربما يعني أنها مُعقدة من الرجال، امتلاء ثديي في المراهقة أمر طبيعي يمر به مراهقون كثيرون ولا يعني أني لست ذكراً، إهمال أبي لي كان بسبب إدمانه للعمل وليس بسبب إني مرفوض وغير مهم، إلخ)

____

____

____

____

____

____

الموقف (على سبيل المثال، كان والدي يقول لي دائماً أني مصدر عار له، كان أخي يضربني باستمرار، كان زملائي ينادوني بأسماء أنثوية، كانت أمي تسخر مني، كان البنات يقولون لي: انتي أختنا الصغيرة!" الخ)

____

____

____

____

الشعور (الحزن، الغضب، الخزي، الخ)

____

____

____

____

المعتقدات المحورية الناشئة (أنا ضعيف، أنا مختلف، أنا مرفوض، جسمي ضئيل، لا يمكن أن أكون رجل، الغيريون عنفاء، البنات قويات، الجنس هو الطريقة الوحيدة للتواصل مع الرجال، لا يمكن الوثوق بالرجال، أنا مولود هكذا، الخ)

____

____

____

____

____

تصحيح المعتقدات (ضرب أخي لي لا يعني إني ضعيف ولكن يعني أنه عنيف، سخرية أمي من ذكورتي لا يعني أني غير ذكر ولكن ربما يعني أنها مُعقدة من الرجال، امتلاء ثديي في المراهقة أمر طبيعي يمر به مراهقون كثيرون ولا يعني أني لست ذكراً، إهمال أبي لي كان بسبب إدمانه للعمل وليس بسبب إني مرفوض وغير مهم، إلخ)

____

____

____

____

____

____

____

الموقف (على سبيل المثال، كان والدي يقول لي دائماً أني مصدر عار له، كان أخي يضربني باستمرار، كان زملائي ينادوني بأسماء أنثوية، كانت أمي تسخر مني، كان البنات يقولون لي: انتي أختنا الصغيرة!" الخ)

الشعور (الحزن، الغضب، الخزي، الخ)

المعتقدات المحورية الناشئة (أنا ضعيف، أنا مختلف، أنا مرفوض، جسمي ضئيل، لا يمكن أن أكون رجل، الغيريون عنفاء، البنات قويات، الجنس هو الطريقة الوحيدة للتواصل مع الرجال، لا يمكن الوثوق بالرجال، أنا مولود هكذا، الخ)

تصحيح المعتقدات (ضرب أخي لي لا يعني إني ضعيف ولكن يعني أنه عنيف، سخرية أمي من ذكورتي لا يعني أني غير ذكر ولكن ربما يعني أنها مُعقدة من الرجال، امتلاء ثديي في المراهقة أمر طبيعي يمر به مراهقون كثيرون ولا يعني أني لست ذكراً، إهمال أبي لي كان بسبب إدمانه للعمل وليس بسبب إني مرفوض وغير مهم، إلخ)

التركيز *Focusing*

في بداية الستينات بدأ البروفيسور يوجين جندلن Eugen Gendlin من جامعة شيكاغو بحثاً يحاول الإجابة عن السؤال: " لماذا يفيد العلاج النفسي بعض العملاء ولا يفيد البعض الآخر؟". المنطق البسيط يقول أن السبب يكمن في أسلوب المعالج مثل الذكاء و الأصالة والقدرة على المواجدة والاستماع والقبول. لكن جاءت النتائج عكس ذلك. لقد كان المعالجون على نفس المستوى في العينتين (الذين استفادوا) و(الذين لم يستفيدوا) فما الفرق إذاً؟ عندما بدأ الباحثون يفحصون الفروق بين العملاء وجدوا أن العملاء الذين يستفيدون من العلاج هم العملاء الذين لا يتكلمون بسرعة بل يصمتون أثناء الحوار ويفشلون في التعبير ويصارعون لكي يجدوا الكلمة المناسبة للمشاعر التي يشعرون بها. فيقولون مثلاً: *..همم. آه.. لا.. مش غضب لكن...يمكن خوف؟ لا أدري!* عادة ما يستطيع هؤلاء العملاء أن يقولوا أنهم يشعرون بهذه المشاعر في أجسادهم: *.. هنا في صدري.. زي ما يكون حاجة طابقة عليّ .. زي ما تكون فيه عُقدة في معدتي..* بكلمات أبسط. العملاء الذين عادة ما يستفيدون من العلاج هم الذين لديهم وعي بأجسادهم أثناء جلسات العلاج. بينما العملاء الذي لا يستفيدون كثيراً هم الذين يعيشون في عقولهم. وبهذه الطريقة بدأ الدكتور جندلن يعلم هذه المهارة الفعالة لتحقيق الشفاء الوجداني وهي مهارة "التركيز" - التركيز مع المشاعر وتأثيرها في الجسد *... ما تشعر به .. تشفيه!* *What you feel, you can heal.*

ست خطوات لممارسة التركيز

١. افسح مكان

التركيز هو مهارة الاستماع لشيء بداخلك يريد أن يتواصل معك. هذه الشيء بداخلك خجول جداً مثل طفل صغير (بل هو الطفل الداخلي الصغير) لذلك يجب أن تطمأنه قبل أن تستمع إلى رسالته. امنحه تركيزك التام. ضع كل حياتك جانباً وافسح له مكاناً.

٢. اشعر بالمشاعر في جسدك

تعلم أن تكون على علاقة بمشاعرك. عندما تكون في علاقة مع خبرتك الداخلية تجعلك تستطيع أن تكون "مع" مشاعرك وليس "فيها". من السهل أن ندخل في المشاعر وتغمرنا. لكي لا تغمرنا نحتاج لأن نتعامل معها. لكيلا يغرقنا البحر "في" مياهه يجب أن نتعلم أن نصنع علاقة جيدة "مع" هذه المياه فنعوم معها. اختر مشكلةً أو صراعاً دخلت فيه مؤخراً وحاول أن تتعرف على الشعور الذي تشعر به في جسدك. في الصدر، في البطن، في الذراعين، في الرقبة، في الخاصرة، الخ. (من الممكن أن يكون في أكثر من مكان). اقض وقتاً حتى تستطيع أن "تتلامس" مع هذه الأحاسيس. حدد مكان هذه المشاعر. ثم اختر الشعور الأقوى فيها.

٣. امسك بالمشاعر

ما هي نوعية هذه الأحاسيس التي تشعر بها؟ اعطها اسماً. كلمة أو عبارة (حزين، غاضب، سعيد، خائف، جائع للحب، وحيد، كاره، إلخ..) اقض وقتاً. ربما يتغير أكثر من مرة الاسم الذي تعطيه للشعور. كن صبوراً. كن مستمعاً جيداً لجسدك ومشاعرك، كن منتبهاً لقلبك وهو يتكلم. كن والداً جيداً لطفلك الداخلي.

٤. اربط بين المشاعر والكلمات

اذهب وعُد بين الكلمة/العبارة و الشعور المحسوس في الجسد حتى يتم الربط بينهما. إذا لم تشعر بالمواءمة بين الكلمة والشعور المحسوس في الجسد، اختر كلمة أخرى حتى تشعر بالتوافق. بعد الوصول للتوافق التام اصمت واسترح لدقيقة. فقط كن هادئاً.

٥. اسأل أسئلة

"ما الذي في الأمر يجعلك(غاضباً/خائفاً/حزيناً)"؟ ثم انصت.

سوف يبدأ العقل في تقديم الإجابات لكن يجب أن تعرف أن العقل ليس هو الذي يمتلك الحقيقة الأعمق. دع العقل يحاول لكن الحقيقة الأعمق سوف تأتي من "تحت" من الجسد. كن صبوراً. اسأل نفسك مرة أخرى وكرر السؤال وكن والداً جيداً لطفلك وراعياً جيداً لجسدك. عندما تجد التعبير المناسب سوف تشعر بالراحة.

عندئذ اسأل نفسك: "ما الذي تحتاجه؟" ثم انتظر واسمع. ربما كل الذي كنت تحتاجه هو مجرد التعبير. ربما لديك احتياج محدد. استمع كوالد جيد لتتعرف على احتياج طفلك.

لا تقم بتقديم وعود زائفة. لا تقدم لنفسك وعوداً لا تستطيع أن تقدمها. ربما تحتاج:

- أن تحصل أو حتى تعبر عن حق ما.
- أن تحصل على راحة أو ترفيه أو متعة
- أن تغفر لنفسك

٦. اشكر جسدك وقلبك لأنه شارك معك ما يشعر به.

تذكر أن جوهر التركيز هو **أن تكون لك علاقة جيدة بداخلك (قلبك، ذاتك الحقيقية، مشاعرك، جسدك)**

تعليقات بعد التدريب

١. حدد الجرح:

* كن محدداً بشأن الجزء من الجسد (الصدر . الأرداف . القضيب . الخ).
* ابدأ من الرأس حتى القدمين.
* ثم من القدمين للرأس.
* بما في ذلك الجزء الذي تشعر تجاهه شعوراً سيئاً

٢. ما الذي حدث وتسبب في هذا الجرح؟ تذكر الأحداث

* كن محدداً بشأن كل حدث مرتبط بذلك الجزء من الجسم

٣. ما هي المعتقدات التي بدأت تعتقدها بسبب هذا الجرح

* كن محدداً بشأن كل عضو
  . معتقدات عن نفسك (على سبيل المثال، أنا نحيف للغاية)
  . معتقدات عن الآخرين (البدناء أكثر قيمة مني)

٤. ما الذي تحتاجه لتشفي هذا الجرح؟

* قم بنفسك بخلق طقوس أو ممارسات علاجية تعالج هذا الجرح (على سبيل المثال، الذهاب لصالة الألعاب. اتباع نظام غذائي صحّي، الخ)
* طبق أساليب علاجية مختلفة لشفاء هذا الجرح (على سبيل المثال، تدريب المرآة)

٥. ما هي معتقداتك الآن عن هذا الجزء من جسمك؟ عن الآخرين؟

أ . استبدل الأفكار السلبية بأخرى إيجابية

ب. كرر هذه العبارات الإيجابية أمام المرآة، معطياً كرامة لجسدك الذي يتمتع بالصحّة والذكورة والجمال

ج. نُح على هذه الجروح إن وَجدتَ بداخلك نوح

د. احتفل بطبيعتك الجنسية (كذكر . أنثى)

تعليقات بعد التدريب

تدريب المرآة

هذا التدريب يستخدم لتحديد بعض الجروح المحددة الخاصة بصورة الجسد وعملية الشفاء.

١. اجعل عميلك يرتدي المايوه ويقف أمام مرآة كبيرة بطولك. قف أنت بجانبه

٢. اطلب منه أن يبدأ من رأسه أو من قدميه في وصف كيف يشعر تجاه كل جزء من أجزاء جسده

٣. بحسب الوقت المتاح. ربما نحتاج للدخول في تاريخ كل جزء من أجزاء الجسد. على سبيل المثال:

- (أخي الأكبر كان يضربني عندما كان عمري ٧ سنوات، كان يضرب وجهي بيده وكان يضربني على بطني أيضاً . مازلت أشعر بالألم في هذه الأماكن).
- عندما كان عمري ثمان سنوات أحد جيراننا أرغمني على ممارسة الجنس الفمي معه ووضع عضوه في فمي بالعافية. مازلت أشعر بعضوه في فمي. كان عضوه كبيراً جداً وكان يؤلمني في فمي. أنا أشعر أن عضوي صغير جداً! *(كانت نظرة الطفل للعضو أنه عملاق بينما كان حجمه طبيعياً، لذلك هو يظن أن عضوه صغير أكثر من اللازم بينما هو طبيعي)*
- كان أخي يتهكم على حجم عضوي!
- كانت أمي تتهكم من نحافتي وتهتم بالأطفال السمان!
- أشعر أنني سمين جداً بشكل مضحك ومخزي!
- أكره صدري، أنه مثل صدر النساء!
- أردافي ممتلئة مثل النساء!
- ساقاي رفيعتان جداً!

٤. بعد الانتهاء، يمكنك أن تسأله إن كان يحتاج إلى مساعدة للعمل في أي من هذه الأمور (على سبيل المثال الكلام عن حجم العضو أو عن السمنة. *يمكن استخدام أكثر من أسلوب مثل الحوار الصوتي (مع الجزء من الجسم، أو السيكودراما، أو غير ذلك).*

يمكن استخدام هذا التدريب في إطار المجموعة. اجعل المجموعة تنقسم إلى أزواج وكل واحد يقف أمام الآخر ويشاركه بما يراه في أجزاء جسده (بعد أن يقدم المعالج نموذجاً أمام الجميع) بالدور اشترك مع كل زوج بالترتيب. ثم في النهاية اعط وقتاً للمشاركة كيف شعر كل واحد وكيف استفاد. قم بمساندة من يشعر بصعوبة في عمل التدريب.

واجب

في البيت قف أمام مرآة طويلة عارياً واجعل كل جزء من أجزاء جسدك يقول الحقيقة (التي قالها لك المعالج والآخرين، حتى لو لم يكن عقلك مقتنعاً بها. صدق الآخرين!)

- اجعل قدمك تقول ما تريده. (قدمي تقول: أنا قدم جميلة مكتملة الذكورة وقوية وقد حملتك لمدة خمس وعشرين سنة!)
- اجعل صدرك يقول الحقيقة. (أنا ممتلئ قليلاً لكني لست صدر امرأة. أنا صدر رجل مكتمل الرجولة)
- اجعل عضوك التناسلي يقول الحقيقة. (ربما أنا لست ضخماً لكني كبير بما فيه الكفاية. من حقي أن تحترمني!)
- بعد أن تتكلم الأعضاء. تكلم أنت إليها
- أنتِ قدمي الجميلة القوية. أنا فخور بك. لقد حملتيني خمسة وعشرين سنة.
- أنت صدري القوي. أنا فخور بك!
- أنت عضوي الذكري القوي. أفتخر بامتلاكك!

اجعل العميل يكتب هذه العبارات ويريك إياها في الجلسة التالية. شجعه على تكرار التدريب في البيت عدة مرات.

تعليقات بعد التدريب

الأحضان Holding Therapy

في البداية يجب التأكيد أن ممارسة هذا النوع من العلاج يجب أن تحدث من خلال **الآباء الطبيعيين** بالنسبة للأولاد أو **الأمهات الطبيعيات** للبنات. وهذا بالطبع في حالة ما إذا تم صنع السلام معهم/معهن. أو مع أشخاص بدلاء عن الآباء والأمهات من **الغيريين الأكبر سناً والذين شاركناهم بطبيعة ميولنا ومسيرة تعافينا.**

لعب الأدوار Role Playing

ربما من خلال "الكرسي الفارغ" الذي يمكن أن "نُجلس عليه" الأب أو الأخ أو العم الذي كان السبب في الجرح والمشاعر المؤلمة التي نحملها من سنين ونقول له كل ما لم نقله ونعبر أمامه عما لم نعبر عنه من غضب. وإحباط.

إخراج طاقة الغضب Bioenergetics

يدفن النساء غضبهن خلف دموعهن ويدفن الرجال دموعهم خلف غضبهم. بالنسبة للرجال المنفصلين عن هويتهم الذكورية فهم يتصرفون كالنساء فيدفنون غضبهم خلف دموعهم أو خوفهم. ربما يمكن إخراج طاقة الغضب من خلال ضرب أحد المخدات مثلاً.

> أخبرني حسام أنه افتعل شجاراً مع موظف الحسابات الذي يعمل في الورشة التي يعمل هو أيضاً بها وأدرك بعدها أنه كان يريد أن يخرج شحنة غضبه تجاه أبيه. بعد هذه المشاجرة شعر حسام بقوته، واستطاع أن يسامح أباه المتوفي منذ سنوات عديدة.

السيكودراما Psychodrama

في مجموعة المساندة نقوم أحياناً بعمل سيكودراما نعيد فيه لعب حدث قديم يمثل العلاقات المؤلمة التي عاشها أحد الأفراد. يلعب أعضاء مختلفون من المجموعة الأدوار المختلفة التي يرويها أحد الأعضاء الذي يشارك بحدث مؤلم، كما لو كان هذا العضو يحيا هذا الحدث مرة أخرى ليختبر المشاعر التي دفنها لوقت طويل.

آخر مرة قمنا بهذه الممارسة، قال العضو المحوري في السيكودراماً أنه يشعر أنه على وشك أن "يفصل" كما يحدث عادة عندما يواجه مشاعر مؤلمة. هذا "الفصل" هو ما نريد في المجموعة أن نتغلب عليه ونستبدل به الاختبار الكامل، بقدر المستطاع، للمشاعر المؤلمة التي شعر بها والأفكار التي فكر فيها كطفل أثناء حدوث ذلك.

- في البداية يحكي العضو المحوري القصة
- ثم يحاول المعالج أن يحدد الشخصيات التي تلعب الأدوار المختلفة
- يبدأ العضو المحوري في وصف سمات كل شخصية والعبارات المتكررة الذي يستخدمها/تستخدمها
- يبدأ كل عضو في أن يلعب دوره ويختبر العضو المحوري المشاعر وربما يوجه عبارات لم يستطع أن يوجهها كطفل، ويحاول كل عضو أن يلعب الدور المُعطى له ويقول العبارات التي يمكن لهذه "الشخصية" أن تقولها. (يمكن للعضو المحوري أن يُصحح)

ملاحظات

العلاقات مع الجنس الآخر

المواعدة والخطوبة للمتعافين من الميول المثلية غير المرغوبة

عادة ما يشعر الرجال والنساء المتعافون والمتعافيات من الميول المثلية ببعض الخوف والتوتر بشأن المواعدة والزواج والعلاقة بالجنس الآخر عموماً. وتطورياً هم يشبهون المراهقين في هذا الأمر مهما كانت أعمارهم ولهذا يجب أن نساعدهم أن يدركوا أن هذا طبيعي فهم لا يزالون مراهقين (وجدانياً). كما أنهم يحتاجون لسؤال أشخاص غيريين من نفس الجنس ومن الجنس الآخر (من نفس السن وأكبر) عن طبيعة الجنس الآخر وكيفية التعامل معه.

عقبات في طريق المواعدة والارتباط السليم

- عدم محبة النفس والثقة بالنفس. لا يستطيع أحد أن يحب شخصاً آخر وهو لا يحب نفسه.
- عدم نمو الذكورة (الأنوثة) وامتلاكها للدرجة التي يشعر فيها الرجل أو المرأة أنه كفء لإرضاء الآخر.
- الجروح القديمة من الجنس الآخر (الأب . الأم . علاقة عاطفية قديمة، إلخ) هذه الجروح غير المشفية يمكن أن تؤدي إلى مواقف من الجنس الآخر مثل كراهية الجنس الآخر، الغضب من الجنس الآخر، تقديس الجنس الآخر، إلخ
- التسرّع بسبب ضغوط المجتمع
- التفكير السحري أن الارتباط بالجنس الآخر سوف يحل قضية الميول المثلية.
- هم يحتاجون لسؤال أشخاص غيريين من الجنس الآخر

خمس معوقات لنمو الميول الغيرية[٦١]

١) القلق الأخلاقي مثل عدم السماح للنفس بالأفكار الجنسية تجاه الجنس الآخر، أو عدم الاستعداد للمواعدة إلا إذا كان متأكداً من أنه سوف يتزوج من يواعدها.

٢) القلق بشأن الأداء الجنسي المُرضي

٣) عدم فهم العلاقات الغيرية والاستعداد لها وعدم فهم الجنس الآخر (هناك مثليون يعرفون الجنس الآخر جيداً)

٤) معتقدات محورية. وجود ميول مثلية يلغي الميول الغيرية. لا أستطيع أن أكون غيرياً. لا أحب أن أكون غيرياً فالغيريون أفظاظ وقساة.

٥) التقزز من الجنس الآخر (الرجال مجرد حيوانات جنسية، النساء مقرفات، الخ)

ملاحظاتك الشخصة (ما هو الأمر بالنسبة لك؟)

---

٦١ من كتاب *تنمية الميول الغيرية* (لجيفري روبنسون) Jeffrey W. Robinson

أربعة طرق لتنمية الميول الغيرية في الرجال

١) تقليل الحساسية Systematic Desensitization

- تشجيع الكلام عن النساء والجنس الغيري والزواج والرومانسية. ربما قراءة كتاب "روعة الجنس في الزواج" أو غيره من الكتب التي تتكلم بشكل إيجابي عن الجنس الغيري.
- تنمية الهدوء والاسترخاء وعدم التعجل
- في حالة المتزوجين استخدام sensate focus technique

أول أسبوع: التجرد من الملابس أمام بعضهما البعض (التغيير) إن كان هذا لا يحدث

ثاني أسبوع: النوم معاً بدون ملابس والتلامس غير الجنسي

ثالث اسبوع: التلامس الجنسي

تدريبات التخيل والاسترخاء للرجال

مع موسيقى خفيفة. أغمض عينيك وتخيل فتاة جميلة تدخل عليك الغرفة وأنت مسترخ تماماً. أنت تنظر إليها وهي تبتسم لك وتبدو معجبة بك. هل تشعر بسعادة؟ (استمر في الاسترخاء والتنفس) ثم تجلس بجانبك (وأنت لا تزال مستمراً في الاسترخاء والتنفس بعمق) هي تنظر إليك بإعجاب وتلامس رجلها رجلك أثناء الجلوس (مستمر في الاسترخاء) ثم تضع يدها على ركبتك (وأنت لا تزال مسترخياً تماماً) ثم تضع ذراعها حول كتفيك ثم تريح رأسها على كتفك (وأنت مسترخ تماماً وتتنفس بعمق)

كيف شعرت بعد هذا التدريب؟

هل استمتعت بإعجابها بك؟ هل شعرت بالخوف والتوتر؟ أم القرف والتقزز؟ ما هي الفكرة التي أشعرتك بالخوف؟ التقزز؟

ملاحظات

٢) المشاركة المجتمعية Cultural Participation

أثناء هذه المرحلة ينبغي أن يشكل مجتمع أصحاب الميول المثلية فقط رُبع أو خُمس معارفك والباقون من الغيريين والنساء. هذا يجعل المتعافي من الميول المثلية مرتاحاً ومعتاداً على مجتمع الغيريين.

ملاحظات

٣) الحياة هنا والآن Living in the Here and Now

كثير من القلق والمخاوف التي تنشأ عند التواجد مع امرأة ينشأ من التفكير في المستقبل وما هو مطلوب منك وما يتوقعه الآخرون منك. لا بأس من أن تخطئ وتتعلم من أخطائك. لا أحد يطالبك بشيء. لست مطالباً أن تتزوج أول واحدة تواعدها. ركز في الإنسانة التي أمامك ولا تفكر في شيء آخر!

ملاحظات

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

٤) تعلم الحب وليس الشهوة Learn Love not Lust

عند بعض المتعافين ربما تحولت العلاقات إلى مجرد شهوة وجنس. لا تستبدل الشهوة المثلية بالشهوة الغيرية. كما تعلمت الحب والتواصل مع الذكور بلا جنس أو رومانسية، تعلم أن تتواصل مع النساء أيضاً بلا جنس أو رومانسية أولاً ثم دع الرومانسية والجنس ينميان تدريجياً.

متى تصبح مستعداً للزواج؟

١) مدة لا تقل عن سنة من التبطيل التام للممارسات المثلية بالفعل أو بالخيال (يمكن عمل عادة سرية ميكانيكية قليلة).

٢) نمو قدر من الانجذاب للجنس الآخر

٣) نمو القدرة على عمل علاقات طويلة نسبياً (تناقص الحساسية والقمص وقطع العلاقات بسرعة)

٤) نمو روحي واستقرار العلاقة بالله.

ملاحظات



قصص تعافي

مقدمة

الغرض من تقديم هذه القصص هو الاقتراب من مسيرات تعافي حقيقية طُبِقت فيها هذه المبادئ العلاجية وأتت بالنتائج المرجوّة. والهدف هو أن نخرج من نطاق التنظير إلى الواقع العملي. سوف أقوم بالتعليق على هذه القصص التي كتبها أصحابها بأنفسهم لكي أوضح الخلفية النظرية العلمية لما يحدث في هذه القصص. لا يسعني هنا إلا أن أشكر من كتبوا هذه القصص بمبادرات شخصية رغبة منهم في التوثيق لقصص تعافيهم وتقديم خبراتهم لأشخاص جدد سائرون وسوف يسيرون في نفس الطريق. بالطبع تم تغيير الأسماء والتفاصيل للحفاظ على السرية ومجهولية الأسماء.

قصة رامي وحنان

هذه القصة أرسلها لي رامي وهو شخص راسلني وتقابلت معه مرات قليلة في بلد عربي شقيق مؤخراً وقبل خطوبته أرسل لي هذا الخطاب الذي أرسله لخطيبته ليخبرها بحقيقة صراعه مع الميول المثلية.

القصة يا حنان بدأت مع الطفل رامي الذي كان عمره لم يتجاوز الأشهر ... حينها كان يبكي بطريقة مستمرة في الليل. لا أعلم ماذا كان يحتاج ... ولكنه لم يكن مرتاحاً ... أتساءل ماهي أحسن طريقة للتعامل مع هذا؟ ربما الاحتضان؟ ربما القبل؟ ربما الغناء بصوت خافت؟؟؟ اه لقد نسيت فطريقة جون والد رامي كانت مختلفة للتعامل مع الموقف. لقد قام برمي رامي ذي الأشهر القليلة من سرير إلى سرير بكل غضب وعصبية ... وهكذا سكت رامي ! وربما كان الدرس الأول له بأن الحياة سترميه كثيراً ... وأن الأحضان والقبل ليسوا بالمتناول.

> **تعليق ١: الطفل المعرض للمثلية طفل حساس احتياجه للحب والتلامس أكبر من المعتاد. سكت رامي (الانفصال الدفاعي) defensive detachment وفقدان الأمان الأساسي basic trust (الحياة سترميه كثيراً والأحضان والقبل ليسوا بالمتناول) ... ربما فقط في الجنس!**

بدأ رامي يكبر. وبدأ يكبر احتياجه العميق للحب الذي ربما نبع من شخصيته الحساسة جداً. وفي كل مرة كان يشعر بجوع للحب كان يأكل بدل منها وجبة دسمة من التأنيب أو الضرب. بالنسبة لجون إنها الطريقة الوحيدة حتى يكبر رامي بطريقة صحيحة ومهذبة. أخيراً تكلم رامي. ولكن؟؟ ماذا يحدث؟؟ ياه!! لقد تحولت السنوات الأولى من حياته المليئة بالتوتر إلى تأتأة ... رامي يتأتئ! وما الحل؟؟؟ مرة أخرى نجد الحلول عند جون ... فهاهو جون يقول: "تكلم ببطء!"

(بصيغة مليئة بالغضب) .... أو ... احكي شوي شوي مين لاحقك بعصا ... كل شيء طبعاً إلا الحب ...

وما زاد الأمر سوءاً هو سخرية أصدقاء المدرسة ... التي زادت شعور رامي أنه لا يجب أن يتكلم ... كلامه غير مقبول ... إنه لا يجيد الكلام!

تعليق ٢: السخرية من الأقران والاضطهاد من الأخ الأكبر عامل متكرر في قصص تكون الميول المثلية

قصة رامي لم تبدأ بعد يا حنان ... فكل ما سبق كان مقدمة للمصيبة ... كل ما سبق جعل رامي منفصلاً عاطفياً وبشكل كامل عن أبيه جون ... ولكن من أين سيأكل؟؟؟ أين وجبة الحب؟؟؟ إنها موجودة ... مريم والدة رامي وجميلة جدته هما العنصران الجديدان في قصتنا ... فهاتان كانتا المصدران الذين قدمتا لرامي الوجبة المغشوشة من الحب ... لماذا مغشوشة؟؟؟ مغشوشة لأن احتياج الصبي رامي كان لوجبة الحب الذكورية من أب يحبه ويحتضنه ويلعب معه كصبي ... كذكر ... كرجل صغير ... ولكن هذا لم يحدث ... وعوضاً عن ذلك جلس رامي مع أمه وجدته وخالاته وأصدقاء جدته طوال الوقت ... وبدأ يستمتع بأحاديثهن ... ويألف طريقتهن ... ويستأنس بصحبتهن.

تعليق ٣: بالضبط! عندما يتعامل الأب مع ولده الصغير على أنه رجل صغير (مشروع رجل) يبدأ مشروع تكون الذكورة النفسية لدى الطفل والابتعاد عن الأم وعن الأنوثة (هذا الابتعاد يهيئ المسرح فيما بعد لنمو الميول نحو الإناث).

وامتزجت حساسية رامي الوراثية مع بيئة رامي المريضة المكتسبة ... تآمر الوراثي مع المكتسب لتدمير هذا الطفل الذي بدأ ينضج ويبلغ ويراهق ... وما ساعد المؤامرة هم أصدقاء المدرسة الغالين ... فالآن لديهم شيء آخر غير التأتأة ... أنت ناعم مثل البنات ... العب بالكرة مثلنا ... رامي نواعم ... وطبعاً

كان لابد أن يسمع نفس هذه الكلمات العذبة من جون. آآآه يا حنان ... كم يكره رامي هذه الفترة ...

أنا أعلم أنك تأخذين نفساً عميقاً الآن ... وأعتقد أن دموعك بدأت تتجمع في أمكان هطولها ... انتظري ... خبئيها ... فالأسوأ قادم. مع بداية النضوج الجنسي بدأ رامي يشعر أن هناك شيئاً ما ليس على مايرام ... كان يقول لنفسه أنت صبي يا رامي صح؟ . صح ! ... أنت ذكر صح؟ . صححح!! ... من المفروض أن تنجذب للبنات صح؟؟ . صححححح!!! ... لكن الصح وقتها لم يحدث!! ... ووجد رامي نفسه ينجذب للذكور بدل البنات .... وجد نفسه يشعر بتوتر جنسي مع الصبيان ... إنه لم يختر ذلك ... إنه لم يرد ذلك ... ولكنه ببساطة حدث رغماً عنه كما حدثت أول رمية له من على السرير ....

تعليق ٤: البداية بالشعور بالتوتر وعدم الارتياح مع الذكور. بسبب عدم التوحد معهم في سن ما قبل البلوغ والتوحد مع الإناث بدلاً منهم. بعد ذلك يكون الجنس هو الحل السحري للتوتر!

ما الحل؟؟ الحل وجبة مغشوشة جديدة من الحب ... هذه المرة كانت الوجبة هي تفوق رامي الدراسي ... قد تقولين هذا رائع! نعم هذا رائع ولكن ليس لتغطية مشكلة وزيادة إنكارها ... تفوق رامي كانت الركيزة التي بنى قيمته عليها في ذلك الوقت ... وكان يهرب من مشكلة انجذابه الشاذ بأن يقول أنت أحسن من الكل! أنت أشطر من الكل! ستكبر وتدخل أحسن جامعة وحينها سيتغير موضوع انجذابك الجنسي! وهكذا زاد الإنكار ... زاد الكبت ... زاد الكذب ... وزاد مع هؤلاء التآمر بين حساسية رامي مع بيئة المنزل مع تفوق الدراسة وتميزها بشكل كبير.

تعليق ٥: الإنكار، الكبت، التفوق، الإمعان في الهوية المثلية أو القضية المثلية كلها تعيق التغيير

وأتى عام الانفجار ... عام ألفين وستة. حين دخل رامي موقعاً إباحياً لبنانياً للشباب الذين لديهم انجذاب مثلي ... والتقى بأحدهم ... وبعد صراع طويل حدث ما تفكرين به ... نعم لقد حدث ...

قرر رامي الابتعاد ... قرر الانفصال عن الله وعن الكنيسة ... وبدأ الإنكار يسقط ... ومع سقوطه بدأ أول شعاع نور يظهر من كومة الظلام التي غطت وبسماكة عشرين عاماً من حياة الشاب المسكين. الشعاع بدأ مع وجدي ... الذي كان الشخص الأول الذي وثق رامي من حبه واهتمامه ... مع وجدي دخلت معادلة جديدة وغريبة وعجيبة وغير مغشوشة ... بدأ مشوار التعافي مع وجدي ودعمه بشكل كبير ...الدكتور من خلال كتبه ومراسلاته ... ولحبيب الفضل العظيم من خلال احتضانه وإصغائه وبكائه معي ... وديفيد من خلال تواصله الدائم ...

تعليق ٦: لعب "حبيب" دور الأب البديل الذي يقدم الأحضان التي لم يقدمها جون (الأب الطبيعي).

كيف تتفاعل شخصياً مع هذه القصة؟ ماذا تعلمت منها؟

___

___

___

___

___

___

___

___

___

قصة أحمد

كتب أحمد قصته في هذا الخطاب المُوَّجه لي وها أنا أضعه كما هو بالإضافة إلى بعض التعليقات عليه:

عزيزي د/أوسم

أبدأ معك في سرد حكايتي لعلها تفيد في يوم ما: باختصار سأعرض لقطات سريعة. الأب طيب القلب، متقلب المزاج، عصبي، تربي في بيت تحكمه نساء قويات وأب يغيب لفترات.

تعليق١: كثيراً ما يكون غياب الذكورة عنصراً متوارثاً في المنظومة الأسرية فالأب الذي لم تكن له علاقة بوالده من الصعب أن يقيم علاقة بابنه وهكذا تتناقص الذكورة في النظام الأسري حتى تؤدي في أحد الأجيال إلى نشوء الجنسية المثلية.

الأم حساسة، مرحة، متدينة، تربت في منزل مفعم بالحب من الجد والجدة، وقصر به البيانو ومدرس اللغة الفرنسية. لا تعرف فن إدارة المنزل وجدة تعيش بالمنزل دائما تخبرني قصص عن الوالد في الطفولة وعصبية أبي علي أمي.

تعليق ٢: في مقابل الذكورة الضعيفة، نجد في أسرة المنشأ لدى أصحاب الميول المثلية، الأنوثة القوية والجذابة والحنونة في صورة الأم والجدة والخالات والأخوات وغيرهن. بالإضافة إلى شيوع ثقافة "كره واحتقار الذكورة" بين هذا المجتمع الأنثوي والتي تنتقل للأولاد الذين يتربون في هذا الوسط المشبع بالأنوثة. وكثيراً ما يكون المستوى الاقتصادي والاجتماعي والدفء الاجتماعي أعلى في ناحية الأم وبالتالي يكون الأب (رمز الذكورة) محتقراً لدرجة ما.

أنا الأصغر في المنزل كما يقال عني، أشقر فتي جميل، منذ أن ولدت وأنا أحب أبي، أبي فقط. أنتظره لأنام بجانبه وأدفئ له ظهره بظهري كما يطلب مني طوال الليل ... دائما ما انتظره ... عندما يسافر يعود ليجدني أقفز درجات السلم كلها لأصل إليه لأحتضنه ولا أخجل ... أمضيت سنوات عمري الأولي بجانبه حتى بدأ يخسر في عمله ... مرض أختي المزمن يظهر ويحتاج لعناية ومصاريف ... بدأ بزيادة العراك مع أمي ويضربها كثيرا ظاناً انها السبب لما يحدث له وبدأ يفضل أخي الأكبر على الكل ... مع أني أحب أخي بدأت أشعر بالغيرة تجاهه.

تعليق ٣: بسبب بعض الظروف التي لم يستطع الأب التعامل معها هبت رياح قوية على الأسرة مزقت الرابطة التي كانت بين أحمد وأبيه قبل أن تؤدي هذه الرابطة إلى تأصيل الذكورة في أحمد. فجأة أصبح "بابا" (الذكورة) ليس رمزاً للحب والحنان والدفء بل للكراهية والعنف والتفرقة في المعاملة.

وجدتني في يوم وليله بين أحضان عامل لدينا في المحل. أنا وأختي نصعد السلم يحاول أن يغتصب أحداً فينا ... أختي تسرع لأعلي وأنا أظل واقفاً لا أفهم. وتتوالي الأيام. منذ سن السادسة وأنا يتم استهلاكي ولا أعلم. لم يكن اعتداء ولا ضرب كانت أحضان وكان شعور غريب يحدث ولا أفهم (لم يحدث هتك عرض). وبدأت اكره أبي. بدأ يخيفني. يضربني. أسمع صوته فأجري. أدعو الله أن لا يعرف ما أفعله فالعامل يناديني سراً ... إذا فهذا خطأ .

تعليق٤: الاستغلال الجنسي يؤكد على عدة أشياء: الذكورة معتدية مستغلة، الطريقة الوحيدة للارتباط بالذكور هي الجنس. كما أن الطفل دائماً ما يشعر بالذنب وبأنه مسئول ومخطئ وليس مُعتدىً عليه. فيشعر أنه يريد ذلك ويحبه مع أنه لا يريده. هو يريد العودة لحضن الأب الذي افتقده لكن هذا يحدث بطريقة جنسية. قد يشعر ببعض اللذة الجنسية فيألف هذه الممارسة. وهكذا يرتبط في عقله الحنان والحب الذكوري

بالجنس المثلي. بالنسبة للأولاد الغيريين يرتبط الحنان والحب الذكوري بالحنان الأبوي والصداقة واللعب معاً والمتعة معاً. هذا لم يحصل عليه الأطفال المثليون كل ما حصلوا عليه من حب ذكري كان جنسياً. أما فيما عدا الجنس فلم يحصلوا من الذكور إلا على الضرب والإهانة والسخرية.

بدأ أبي يرغمني علي النوم بجانبه وأنا لا أرغب ... وعندما أنام أجده مع أمي (......) أغير عليها كثيرا وأكرهه أكثر ... انتقلت أمي لحجرة أخري في المنزل لتبقي فيها ... هي الأخري ابتعدت عنه ... وأنا معها ... نمت بجوارها هي وأختي ... تربينا معاً وذكرياتنا معاً. إخوتي ازدادوا بي ضرباً .. وأنا وأختي بدأت ذكريات الطفولة تتكون مع بنات عماتي كلهن وابن عمتي الوحيد هو أيضاً.

تعليق٥: انفصلت الرابطة مع الأب وتوثقت مع الأم. الأطفال عندما يرون الجنس بين البالغين يعتبرونه عنفاً وهذا يؤصل فكرة أن ممارسة الرجل الجنس مع امرأة عنف وقسوة. فيكون لسان حال الولد المثلي. "لن أفعل بامرأة هذا الشيء الفظيع الذي كان يفعله أبي مع أمي" خاصة إذا كان يتم رغماً عن رغبة الأم. مما يؤكد ذلك أن الأم انتقلت لغرفة أخرى مع البنات والولد الذي تم عزله تماماً عن الذكورة! وها هم الأخوة الذكور الآخرين يكملون الصورة فيضطهدوا هذا الفتى الرقيق الذي لا يجد إلا في الإناث الملاذ فيرتبط بهن.

حتي كبرت بعض الشئ .. وأنا مع نفس العامل .. نلتقي كل يوم سراً .. وبدأت خالتي تغدق علي أموالا كثيرة. وكما قال المثل. المال السايب يعلم السرقه فكنت أسرق توكة شعر، مشط، فلوس علشان اشتري ميكي وسمير، وعلم أبي أني سرقت وضربني ضربا لا يتصوره عقل، وبدأت أفصل نفسي تماما عن هذا الشخص. وانتقلت من مدرسة الراهبات الخاصة لمدرسة حكومية. وبدأ الويل. كانوا يلقبوني باسم فتاة. دائما يقولوا لي "إنتي" وليس "إنتَ". بدأت التحرشات تزيد. كنت أرد عليهم بمهارتي داخل الفصل. كنت من الناجحين. وأشارك نجاحي بنات عماتي وأختي

وصديقاً منطوياً مثلي كان معي بنفس المدرسة السابقة. وكنت أنجذب كثيرا لمن أجدهم أقوياء الشخصية بيهزروا مع بعض بطريقة غريبة. وأنا معرفش. لا ألعب كورة ولا أقول نكت. أنا أعرف أهزر بس مع بنات العيلة وصاحبي اللي طلع عنده نفس الميول والغريب، أخته صاحبة أختي.

تعليق ٦: بدأت تكتمل الصورة ويتخذ أحمد الشخصية الأنثوية وتصبح الذكورة أمراً غريباً وغامضاً ومختلفاً. والمختلف جذاب! بدأ أحمد ينجذب لما ليس فيه من صفات الذكورة كما تنجذب البنات للأولاد. لقوة الشخصية ولكبر حجم الجسد والدم الخفيف والقدرة على إلقاء النكات دون الضحك. باختصار بدأ ينجذب كما تنجذب الإناث لما يسمى "تُقل" الأولاد. هل تذكرون الأغنية: " يا واد يا تقيل!"

خرج العامل من المحل وتوقفت الممارسات. وبدأت في اشتياق. كنت أريد أن أفعلها مع أي أحد .. حتي تمت مع ابن عمتي الوحيد. للأسف. وبدأت أكبر مع زميلي المنطوي بالمدرسة وبدأنا نتعرف مع بعض وأصرح له بالتحرشات التي تحدث لي في الشارع وأنا معجب بها وهو يندهش ويطلب مني المزيد من الحكايات وبدأ يحكي عن تحرشات حدثت له واجتمعنا بصديق ثالث مهتم بالحاجات دي، ومحدش عارف إني بمارس حاجة واجتمعنا برابع، وأصبحنا شله كاملة عندها نفس المعاناة.

تعليق ٧: بداية تكوين المجتمع المثلي الصغير.

للأسف وكوَّنّا دائرة، ونحن في جامعاتنا المختلفة، نتعلق بهذا ونحب هذا من طرف واحد ونحدث بعضنا البعض. حياة مثلية كاملة. إلى أن دخلت في اعتمادية كاملة على صديقي. أينما يقول لي أن أذهب أذهب. وهو يرسم لي حياتي ويختار لي ما ألبس وما أشرب وما آكل. وكثرت علاقاتي الاعتمادية والخيالات والانجذاب بتلك الفترة. وزادت العادة السرية فوق الطبيعي ... لم أستطع أن أوقفها أبدا أبدا! وبدأت حياتي بالاختناق. من أنا؟ لماذا هذا الضياع والذل؟ لماذا هذا الاستغلال وعندما

قررت الابتعاد عن هذه الصحبة. كيف وهو كل ذكرياتي وكياني؟ دخلت الجيش وتعرفت على كثيرين. وبدأت بفرض شخصيتي المعتادة. المرح والرقص وتَقَبُّل أن الآخرين يرونني كفتاة و"يهزروا" معي نفس هذا "الهزار"، حتي همس لي شخص في أذني: "لماذا دائما في الهزار تضع نفسك مكان الأنثى والآخرون رجال؟ أين أنت؟ أنا خائف عليك؟ وحضنني حضناً لم ولن أنساه طوال عمري. حضن نقي نظيف بلا مقابل. بلا جنس.

تعليق٨: تحدث الرغبة في التعافي غالباً عندما يحدث شيئان: الأول هو المعاناة في الحياة المثلية والثاني: هو الحصول على حب ذكري غير جنسي.

وتعرفت عليك خلال تلك الفترة من على النت. كنت أهرب من الجيش لأزور العيادة. لأول مرة أجد شخصا غريباً. لا أستطيع اختراق عقله فعلاً. هل أنت جاد؟ هل أستطيع الشفاء؟ وتعرفت على من سبقني في مسيرة التعافي. حسن ثم شكري. تعرفت عليهم وأنا في منتهى الشك في صدق ما يقولون وفي إمكانية النجاح. انضممت لمجموعة المساندة. ووجدت الفرق! وجدت الفرق بين أصحاب هدفهم الوحيد المثلية وأصحاب هدفهم الوحيد هو التعافي والتغيير. وجدت جرأة في التعبير عن المشاعر (حتى الانجذابات الجنسية) نعم كنا إذا شعر أحدنا بانجذاب جنسي تجاه الآخر يخبره أمام الجميع والوجه محمر موشك على الانفجار والعجيب أن الانجذاب عندما نتكلم عنه ونستبدله بالحب غير الجنسي، يختفي! وجدت حباً غير مشروط حقيقي وصداقة لا تعتمد على أي استغلال مادي أو جنسي أو معنوي من أي نوع! وعرفت عن السلم! سلم التعافي والتبطيل. وبعد وقت قررت أن أبدأ بصعود السلم. هاطلع درجة درجة وأقوم وأقع ثم أقوم مرة أخرى. أحارب الإساءلات والانجذابات. بدأت في المجموعة أسمع وأنصت وأتعلم وأطبق.

أشكر الله، وأصلي وأبكي له ليعينني فهو القوي. أتكلم بجرأة عما يواجهني من تحديات ومصاعب. أجد الحل في مجموعة المساندة. الكل يريدني أن أصعد على السلم ونصعد معاً.

تعليق ٩: يمثل مجتمع التعافي المجتمع الذكوري البديل الذي يقدم الحب والقبول بشكل غير جنسي (ما كان ينبغي أن يحدث في الطفولة وقبل البلوغ، أي قبل الجنس) وفي نفس الوقت يحث على التوقف عن الممارسات الجنسية كلها بالفعل وحتى بالخيال وفضح الانجذابات أولاً بأول. في هذا المجتمع تتم دائماً ثلاث ممارسات أساسية للتعافي وهي: التبطيل، والتواصل مع النفس (المشاعر والذكريات والجروح من كل نوع والتواصل مع الجسد بصور غير جنسية)، والتواصل مع الآخرين (من مثليين متعافين وغيريين غير مصابين بكراهية المثليين).

وجاءت اللحظة الصعبة وهي لحظة الاعتراف لصديق غيري بميولي المثلية وبمشوار التعافي. هل سيقبلني؟ أم سيرفضني؟ أم ماذا؟ سئمت الاستغلال والانتهاك. معقول أسلمه سرّي بإيدي؟ وحينما قلت له، سكت ... وفي اليوم الثاني أجده يقابلني وعيناه محمرتان من السهر والحزن عليّ. يحلف لي أنه يحبني وسوف يقف بجانبي مهما كلفه الأمر. بعدها تقدمت بشدة في التعافي. بدأت أشكو له حالي في أي وقت. وبعد ذلك قلت لشخص آخر معي في الجيش وتقبلني كأخ. حققوا لي الحب الحقيقي. حباً بلا اعتمادية وبلا رومانسية، بلا جنس. بلا ذُل واستغلال. حب رجال لرجال. عاملوني كرجل. كشخص صغير، لكن من الممكن أن يكبر نصحوني في أذنيّ بلطف. يتصلون بي دائماً ويطمئنون عليّ. عملت سنة تبطيل واحتفلت مع المجموعة (وسنة التبطيل دي يعني تبطيل خالص، ولا حتى عادة سرية!) لم أكن أحلم أبداً أن أكمل هذه المدة متوقفاً تماماً!

تعليق ١٠: الدواء المرّ ولكنه الأكثر فعالية هو الخروج للنور مع الغيريين لكي يختبر صاحب الميول المثلية القبول غير المشروط الكامل من أشخاص غيريين يعرفون بميوله المثلية ويحبونه ويحترمونه ويعاملونه كما يعاملون غيره من الغيريين، فيبدأ يثق في نفسه وفي ذكورته ويحصل على الارتباط المفقود بالذكور وتعاود ذكورته النمو.

واشتغلت في مجال الطفل. أحمي حقه وأتكلم بعلو الصوت عما يواجهه الأطفال من إهمال. لازم أساعد زمايلي. لازم يحسوا "حلاوة" التعافي والاطمئنان اللي أنا فيها. حسّيت بقوة وثقة بالنفس، أتمنى إن كل أطفال العالم يحسوها. الرسالة لازم توصل. حاولت أن أهمس لأصحابي القدامى في آذانهم بما أمر به من تغيير حقيقي. عبروا لي بصراحة أنهم غير مستعدين للتغيير، تركتهم ومضيت فعندي ما ينتظرني من تحديّات لأواجهها وأقهرها بإذن الله.

كيف تتفاعل شخصياً مع هذه القصة؟ ماذا تعلمت منها؟